

【 認定番号 292 八幡平市 佐藤 ひとみ 】

料理名	姫竹と身欠きにしんの味噌煮																
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>姫竹（根曲竹、標準和名：チシマザサ）は、ブナ帯に生息する代表的な植物である。根曲竹の新芽である姫竹は、八幡平地域の最も代表的な山菜であり、人気も高い食材である。</p> <p>姫竹採りは、5～6月になると家族や友人と一緒に採りに行く、年中行事だった。太く揃った姫竹を身欠きにしんと一緒に煮るこの料理は、大皿に盛ってたくさん食べる初夏の食卓を彩るごちそうである。</p> <p>身欠きにしんは、八戸から行商に来ていたが、安代地区で売れすぎて松尾や西根などの地区で売的分が無くなったといわれるほど、よく食されていた食材である。海から遠い当地区においては、保存性に優れた貴重な海産物として様々な料理に活用され、特に姫竹の煮物には欠かせない食材である。</p> <p>姫竹と身欠きにしんをしょうゆで味付けする地域もあるが、安代地域では、味噌で味付けするのが昔ながらの調理法である。</p> <p>姫竹は、ツキノワグマの好物でもあり、また、笹山は迷いやすいことなどから、たけのこ採りに行く人が少なくなり、最近では高級食材となっているが、伝承したい料理である。</p>																
材料と分量 (8人分)	<table border="0"> <tr> <td>姫竹水煮</td> <td>300 g (500mlの瓶詰 1本)</td> </tr> <tr> <td>身欠きにしん</td> <td>3本 (約90 g)</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>味噌</td> <td>大さじ1 1/2</td> </tr> <tr> <td>昆布水</td> <td rowspan="2"> だし昆布 5×10cmに切ったもの5～6枚 水 2ℓ </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	姫竹水煮	300 g (500mlの瓶詰 1本)	身欠きにしん	3本 (約90 g)	酒	大さじ3	みりん	大さじ3	砂糖	大さじ1	味噌	大さじ1 1/2	昆布水	だし昆布 5×10cmに切ったもの5～6枚 水 2ℓ		
姫竹水煮	300 g (500mlの瓶詰 1本)																
身欠きにしん	3本 (約90 g)																
酒	大さじ3																
みりん	大さじ3																
砂糖	大さじ1																
味噌	大さじ1 1/2																
昆布水	だし昆布 5×10cmに切ったもの5～6枚 水 2ℓ																
作り方	<p>【姫竹水煮】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 沸騰した湯で15分位煮て冷水にとる。粗熱が取れたら皮をむく。 2 根元の節が固いので、下から1～2節を切り落とす。 3 姫竹にあくはほとんどないが、料理に使うまで水にさらしておく。（すぐに料理しない場合は、密封容器に水と一緒に入れて冷蔵すると4～5日位保存できる） <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 だし昆布を水に入れて5時間以上おき、昆布水を作っておく。 2 姫竹は、太いものは2～3切れに斜め切りにする。 3 身欠きにしんは、流水を当てながら、たわしで両面をこすり洗う。エラ（カマ）の固い部分と尾を切り落とし、2～3cmに切る。 4 鍋に2、3を入れ、姫竹がかぶる位たっぷりの昆布水約1.5ℓ、酒、みりんを加え、蓋をして強火にかける。 5 沸騰したら、あくを取って中火にし、蓋をしなくて約30分煮る。途中、煮汁が減ってきたら、姫竹がかぶる位まで昆布水を足す。 6 にしんが柔らかくほぐれるようになり、煮汁が姫竹の半量位になったら砂糖と味噌を加えて中火で約5分煮る。 7 冷まして味を染み込ませる。 																

料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none">・姫竹は、大きめに切ると食感がよい。・身欠きにしんをたわしでこすり洗いすると、脂分が取り除かれるので臭みが出ない。・たっぷりの昆布水で煮ると、ふっくら仕上がる。・調味には自家製味噌（10割麴）を使用している。味噌の量は、味を見て加減する。・味噌を入れてからは、あまり煮込まない。・姫竹の根元の固い節を切り落とした後の、節間の柔らかい部分はけんちん汁や炊き込みごはんを使うとよい。
---------------------	--