

「心を繋ぐおばあちゃんの郷土料理」

青森中央短期大学食物栄養学科 講師 池田友子

平成25年10月12日(土)

今日の献立

- ① 津軽の甘いおこわ・・・とっても簡単です。甘さは調整出来ます。みょうがの甘酢漬けを添えて。
- ② 長芋すいとん・・・今日は長芋で、すいとんを作ります。じゃがいもでも出来るので試してみましょう。
- ③ 身欠きにしんのめた・・・身欠きにしんは鮮度の良いものを。少し濃いめの味噌だれが生臭味を消します。
- ④ きんかもち・・・南部地方の代表的なおやつです。素朴な味を楽しんでみましょう。

【津軽の甘いおこわ】 作りやすい分量(4人分)

もち米	2カップ	<作り方>
小豆	30g	① 小豆を洗い、一度茹でこぼしてからやや固めにゆでる。
小豆煮汁	80ml	② ①の小豆と茹で汁を分け、茹で汁に洗ったもち米を一晩つける。
砂糖	80g	③ ②をざるに入れ、もち米の水気をきる。分量の小豆の煮汁に調味料を混ぜておく。
塩	小さじ1(5g)	④ 強火の蒸し器に③のもち米、①の小豆を合わせ入れ30分蒸す。
酒	50ml	⑤ ④をボールに入れ合わせた調味料を良く混ぜ、蒸し器に戻す。さらに30分蒸す。
オープンシート	1枚	⑥ みょうがは縦に半分に切りさっとゆで熱いうちに甘酢に漬けておく。
*みょうがの甘酢漬け		
みょうが	4本	
酢	大さじ1(15g)	
砂糖	小さじ2弱(5g)	
塩	小さじ1/5(1g)	

前日からもち米を浸す作業はありますが、小豆さえ準備できれば簡単に仕上げることが出来ます。硬さや甘さは調味料の量で変わるので一度作ってみて小豆の煮汁、砂糖の量で調整してみましょう。

【長芋すいとん】 1人分

長芋	30g	<作り方>
片栗粉	適量	① 長芋は皮をむき1cm幅に切り、茹でる。柔らかくなったらつぶし、片栗粉を入れながら耳たぶくらいの柔らかさにしまとめる。
鶏肉	20g	② 鶏肉は一口大、人参はいちょう切り、ごぼうは笹がきに切る。ねぎは小口に切る。
にんじん	10g	③ 鍋に油を入れ、ねぎ以外の材料を炒め、だしを加え材料が柔らかくなるまで煮る。
ごぼう	10g	④ ③に①の長いものを丸く形を整えながら入れる。長芋が半透明になったら調味料を入れ、ねぎを加え仕上げる。
ねぎ	5g	
だし汁	1カップ	
油	小さじ1/2(2g)	
醤油	小さじ1(6g)	
酒	小さじ1(5g)	
塩	少々	

長芋すいとんの硬さは加える片栗粉で決まります。片栗粉が多いほどつるりとした食感になります。同じようにじゃがいもでも応用できます。春菊やセリなど香りの野菜が入るとまたおいしくなります。

【身欠きにしんとねぎのめた】 1人分

身欠きにしん	1 / 2本
しろ〈青ネギ〉	3本
酢味噌	
味噌	大さじ1 / 2弱 (8g)
酢	小さじ1 / 2 (2.5g)
砂糖	小さじ1 / 2 (1.5g)

<作り方>

- ① 身欠きにしんは皮をとり、斜めに切る。
- ② しろは3cmに切りさつと茹でる。
- ③ 酢味噌の材料を合わせ、①、②を和える。

身欠きにしんは硬めのものと軟らかいものがあるので好みで選ぶとよいでしょう。硬いものは細く切ると食べやすくなります。酢味噌に辛子を入れてもおいしくなります。

【きんかもち】 〈5個〉

薄力粉	120g
もち粉	30g
塩	少々
熱湯	100g〜
味噌	15g
くるみ	10g
黒砂糖	15g

<作り方>

- ① 薄力粉ともち粉、塩をボールに入れ混ぜ、熱湯を少しずつ入れ箸で全体をざっくり混ぜぼろぼろになったら手でこねる。耳たぶくらいになったら生地を5等分に丸める。
- ② くるみは細かく切り、味噌・砂糖と混ぜておく。
- ③ ①の生地を手のひらで丸く伸ばし、②を包み、半月形にし閉じ口をしっかり抑える。
- ④ ③をたっぷりのお湯で5分〜6分茹でる。茹であがったら水でさつと洗いつやを出す。

高価だった黒砂糖を使うので金貨餅と呼ばれています。中の黒砂糖と味噌が良い味を出しています。薄力粉だけで作る場合もあり少し硬めの食感が楽しめます。

メモ

