

第2回 「心を繋ぐおばあちゃんの郷土料理 Vol.2」

青森中央短期大学食物栄養学科 講師 池田友子

平成26年10月 4日(土)

今日の献立

- ① いかめし・・・秋はいかのおいしい季節です。小ぶりのいかが手に入ったらぜひ作ってみましょう。
- ② けいらん・・・むつ地方の郷土料理、冠婚葬祭に出されます。卵の形をうまく作ってみましょう。
- ③ 煮和えっ子・・・南部や下北地方で小正月に食べる郷土料理。保存した山菜がおいしい味を出します。
- ④ 菊のクルマミ和え・・・色鮮やかな「阿房宮」、しゃきとした口触りの良い和えものに仕上げましょう。

【いか飯】 (4人分)

いか(中)	4はい	<作り方>
もち米	60g	① もち米は2時間以上水に浸けておく。
人参	20g	② 椎茸は戻しせん切り、人参も千切りにする。
干し椎茸	2枚	③ もち米の水けをきり②を混ぜる。
醤油	100ml	④ いかの足をぬき内臓を取り、足は細かく切る。
みりん	50ml	⑤ いかに③・いかの足を7分目くらい詰め楊枝で止める。
砂糖	20g	⑥ 鍋に調味料をいれ⑤を並べ、いかが浸るくらいの水・昆布
水	適量	を入れ、落とし蓋をして40分煮込む。
昆布	10cm	



7月頃からいかが獲れ出し、秋には最盛期を迎えます。身の柔らかい小ぶりのいかが手に入ったらぜひ作ってみましょう。中に入れる具が多すぎると割れるので具は7分目くらいに。煮込んでいるうちにぷっくり丸くなります。

【けいらん】 (4人分)

白玉粉	120g	<作り方>
水	100g～	① 白玉粉に分量の水を少しずつ入れ耳たぶくらいの軟らかさにし8個に分ける。
こしあん	80g	② こしあんは8個に分け丸め①の生地で卵の形に包む。
三つ葉	15g	お湯を沸かし出来たらすぐに茹でる。表面が透き通ったら
椎茸	4枚	水に取りつやを出す。
出し汁	600ml	③ 椎茸はせんぎり、三つ葉は3cmに切る。
塩	小さじ2/3	④ 鍋に出し汁と調味料を入れ、椎茸、三つ葉を入れ一煮立ちさせ
醤油	小さじ1	る。椀にけいらんを入れ汁をはる。



白玉粉の生地にこしあんをくるみ、鶏卵の形にします。生地が柔らかすぎると扱いにくく、硬いとひびが入ります。手水を利用しうまく丸めながら包みます。一度皿におくと崩れるのでそのまますぐに茹でましょう。

【煮和えっ子】 (4人分)

大根	200g
人参	100g
わらび	30g
ごぼう	50g
油揚げ	小1枚
木綿豆腐	100g
サラダ油	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
白ごま	少々

<作り方>

- ① 野菜はせん切りに切る。わらびは4cmに切る。
- ② 油揚げは湯通しし、縦半分に切ってから細く切る。
- ③ 鍋に油を入れはじめに①・②を炒める。途中豆腐を崩しながら入れ、そのあと調味料も入れてゆっくり炒める。
- ④ 全体に汁けがなくなった出来上がり。器に盛り白ごまをふる。

南部地方では小正月に鍋一杯に作り何日かかけて食べます。春に採った山菜を塩漬けにしたり乾燥させたりして保存しておき、冬の野菜の少ない時に戻して使います。水煮の山菜も市販されていますが、保存したものには独特のおいしさがあるようです。



【菊のクルミ和え】 (4人分)

菊	1パック
くるみ	50g
砂糖	大さじ1
味噌	大さじ1
みりん	小さじ1

<作り方>

- ① 菊はがくを取る。
- ② 鍋にたっぷりのお湯と酢大さじ1を入れ煮立てる。菊を入れ全体にかき混ぜながら1分茹で水に取る。
- ③ くるみは軽くフライパンで煎ってからすり鉢でする。調味料を入れ和え衣にする。
- ④ 菊の水けを絞り、③で和える。

菊はしゃっきりした食感も楽しめます。茹ですぎないことが大切ですが、早すぎると色が茶色になることがあります。酢を入れるのは菊の黄色を鮮やかにするためです。黄色の色と食感が楽しめるシンプルな料理です。甘さは好みで調節しましょう。

メモ

