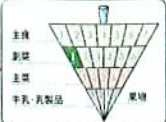


からしなます (干しういき)



- 材料** (4人分)
- 干しういき(しもがら) 20g
 - 大根……………100g
 - 人参……………80g
 - つきこんにやく 90g
 - 油揚げ……………2枚
 - 油……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ2~3
 - しょうゆ……………大さじ2~3
 - 酒……………大さじ2
 - だし汁……………1/2カップ
 - 酢……………大さじ2
 - 粉からし……………大さじ1



- 作り方**
- 干しういきはお湯でもみ洗い、長さ3cm位に切る。
 - 大根はせん切りにしてさっとゆでる。
 - 人参は短冊切りにする。
 - つきこんにやくはさっとゆでる。
 - 油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
 - 粉からしは、湯で溶き辛みを出しておく。
 - 鍋に油を熱し、ういきを炒め人参、こんにやく、油揚げ、大根を入れて炒める。
 - Aを入れて、煮合わせる。

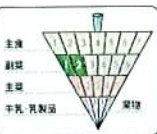
下準備
干しういきの戻し方…「ういきの甘酢漬け」P35参照

ポイント

- 干しういきをおいしくいただくには1年で食べきるのがよい。
- 干しういきは、カルシウム、鉄が豊富なことから、「授乳期に食べさせる食品」と伝えられていた。



煮いろなます



- 材料** (4人分)
- 油揚げ……………4枚
 - こんにやく……………1/2枚
 - かんぴょう……………12g
 - 干ししいたけ……………4枚
 - ごぼう……………120g
 - 人参……………120g
 - 干しひじき……………12g

- A/水…3カップ、しょうゆ…70cc、砂糖…大さじ2.5
酒…1/2カップ、みりん…50cc
B/酢…1/2カップ、砂糖…100g
粉からし……………15g

- 作り方**
- ひじき、干ししいたけは水で戻す。
 - かんぴょうは塩でもみ、水洗いする。
 - 油揚げ以外の材料は長さ4~5cmの短冊切りにする。
 - 油揚げは切らずにAで煮て取り出し、冷めてから横5~7mmに切る。
 - Aの煮汁で残りの材料を1品ずつ煮て取り出し、汁気を切っておく。
 - お湯で溶いたからしとBを混ぜ合わせ、煮あげた材料を和える。

料理の知恵
*半日位置いたほうが味が馴染んでおいしい。

ポイント

- 職家の人が家で作った野菜を利用して、法事の時に作られた料理です。



おいきの甘酢漬け

- 材料** (4人分)
- ういき(生)……………500g

- 合わせ酢**
- 酢……………150cc
 - 砂糖……………110g(1カップ)
 - 塩……………少々

- 作り方**
- ういきは皮をむいて、長さ4~5cmに切る。
 - 鍋にういきとたっぷりの水を入れ火にかける。沸騰直前に火から下ろし、ザルにあげる。
 - 容器に入れて合わせ酢に浸し、味を含ませる。

◎ういきの茎は、乾燥させて保存も可能です。
<干し方>
*10月頃、ういきの茎の皮をむいて天日干しする。好天続きなら2~3日で干し上がる。
*干す時に2~3回もんで良い。

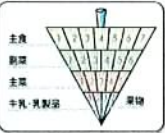
ポイント

- <ういき>
●やつがらの茎の部分で、「いもがら」ともいう。
- あぶた、煮物にも用いられる。



菊は、秋~冬の季節感を出し、料理に香りや彩りを添えます。

菊の酢の物



- 材料** (4人分)
- 菊の花……………160g
 - 砂糖……………大さじ2
 - 酢……………大さじ2.5
 - 塩……………小さじ1/2

ポイント

- 魚沼地域では、食用菊の「おもひのほか」がよく食され、舌みの少ない花弁(花びら)が利用される。
- 花びらはゆでて、冷蔵保存もできる。

- 作り方**
- 菊の花びらをつみ取り、酢を少量入れた熱湯で花びらをさっとゆでる。
 - ①を水によくさらし、ザルに上げて水を切る。
 - Aを合わせ、ゆでた菊を和える。

- 料理の知恵**
- 菊の花は歯ざわりを良くするためにゆですぎないこと。
 - 水から花びらを入れて、鍋のまわりがフツツとなったら酢を入れてゆでる方法もある。(あくが抜け、色止めになる。)
 - 菊の花はおひたしやごま和えにしてもおいしい。



けんすん汁

- 材料** (4人分)
- あまんだれ(きのこ・生)……………400g
 - 大根……………200g
 - ごぼう……………30g
 - 人参……………50g
 - なす……………1個
 - つきこんにやく 1/2枚
 - 豆腐……………300g
 - みょうが……………4個
 - 油……………大さじ4
 - だし汁……………4カップ
 - しょうゆ……………大さじ4
 - 酒……………少々
 - みりん……………少々

- 作り方**
- 豆腐はしっかり水切りをしておく。
 - 大根、人参はいちょう切りにする。
 - ごぼうは大きめのささがき、なすは半月切りにし、それぞれ水に浸し、あく抜きをする。
 - みょうがは縦に4等分に切る。
 - こんにやくは、さっとゆでる。
 - あまんだれ(生)は汚れを取り、きれいに洗う。
 - 鍋に油を熱し、豆腐をきざりながら入れ、少し焼き色が付く程度炒め、いったん豆腐は取り出しておく。
 - 鍋に残った油で野菜を炒め、豆腐とだし汁を入れ、材料が集えたら、Aを入れて味を調える。

料理の知恵
*油揚げや乾し、干しういき等を入れてもおいしい。

ポイント

- 季節の材料を使って日常的に作られている。
- 野菜が豊富に入り、たんぱく質源である豆腐も入るので、一つのおでんや雑煮のバリエーションが1品です。
- 昔から新潟県の代表料理は、北越では「のべい」、南越では「けんすん汁」と言われていた。魚介類の少ない南越の人たちが、蕎麦などの大根類まるときに野菜を持ち寄り、混ぜ合わせて作った料理です。

けんすん汁

- 材料** (4人分)
- 木綿豆腐……………200g
 - 里芋……………200g(中4個)
 - こんにやく……………60g
 - 干ししいたけ……………4枚
 - かんぴょう……………12g
 - 人参……………50g
 - ごぼう……………50g
 - 油……………大さじ2.5
 - だし汁……………4カップ
 - しょうゆ……………大さじ3.5
 - 砂糖……………小さじ1
 - みりん……………小さじ1
 - 塩……………少々



- 作り方**
- しぼり豆腐は3cm位に切る。
 - こんにやくは短冊に切り、ゆでてあく抜きをする。
 - 干ししいたけは水で戻して短冊切りにし、かんぴょうは戻して長さ3cm位に切る。
 - ごぼうは長さ3cm位の短冊切りにし、水に浸しあく抜きをする。
 - 里芋、人参は長さ3cmの短冊切りにする。
 - 鍋に油を熱し、豆腐を入れて中火で焦げないように、箸を揺すながら20分位炒める。なるべく豆腐を崩さないようにする。
 - 水分が出てくるので、鍋の中に野菜を全部入れ、だし汁とAを半分量くらい先に入れて煮る。
 - 里芋がやわらかくなってきたら、残りの調味料で味を調える。

下準備
*木綿豆腐は半日水切り、しぼり豆腐を作る。

ポイント

- 「けんすん汁」

秋

秋