

野沢菜の切りそば

材料 (4人分)

野沢菜漬……………170g (小株なら2株)
大根……………300g
大根のみそ漬 50g
納豆……………1パック (40g)
ごま……………大さじ1

作り方

- ①大根は細かく切り塩ひとつまみでもみ、水洗いして塩分を除き、固く絞る。
- ②野沢菜漬も細かく刻み絞る (葉先の部分はシャキシャキ感を出すため入れない)。
- ③大根のみそ漬は大根と同じ大きさに切る。
- ④ボールに材料を入れ混ぜ合わせ、ごまを入れる。
- ⑤食べる直前に納豆を加えて混ぜる。

料理の知恵

- ごまの代わりにくるみでもよい。
- 大根のみそ漬の代わりにしその実漬でもよい。
- 好みにゆの皮等をちらすと香りがよい。

一言メモ

●秋になると大根がたくさん穫れ、野沢菜もたくさん漬ける。それを利用して作る一品です。

冬 冬



豆みそ

材料 (作りやすい分量)

大豆……………250g (2合)
片栗粉……………大さじ2
揚げ油……………適量
みそ……………35g
砂糖……………45g

作り方

- ①大豆は戻し汁ごと鍋に入れ火にかける。煮立ったら弱火で5分間煮て火を止め、ザルにあげ水気を切っておく。
- ②大豆に片栗粉をまぶし、低めの油で約15分揚げろ。
- ③鍋にみそと砂糖を入れ火にかけて練り、②を入れてからめる。

下準備

- 大豆は良く洗い1晩水に浸しておく。

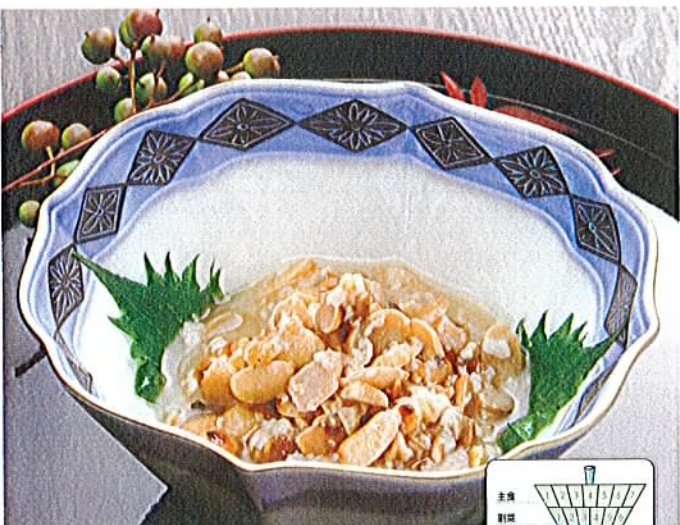
一言メモ

- 昔の「豆みそ」は、みそが多く、みその中に濃い豆が入っており、少量で多くのご飯が食べられた。
- 豆みそは、当時としては貴重なたんぱく質源であった。
- 大豆は他の豆類に比べて蛋白質、亜鉛、ビタミンB群に富み、炭水化物が少ないため肉の代わりに使われている。また、大豆にはサポニン (老化予防、肥満予防)、イソフラボン (動脈硬化予防、骨粗鬆症予防)、レシチン (動脈硬化予防)、オリゴ糖 (抗がん、老化防止) などが含まれており生活習慣病予防に効果がある。



46

47



しょうゆの実

材料 (作りやすい分量)

大豆……………2カップ
水……………6カップ
麴……………2カップ
塩……………35g

作り方

- ①大豆は炒って皮をとる。
- ②大豆を圧力鍋に入れて、大豆の約3倍量の水を加え、最初は強火で、沸騰したら中火にして15分位煮る。火を止めて、圧がなくなったらふたを取り、60℃位まで冷ます。
- ③②と麴をよく混ぜ、保温ジャーに入れて3時間置く。
- ④塩を加えてよくかき混ぜる。時間をおくと塩が塩分を吸って、ちょうど良くなる。

料理の知恵

- 圧力鍋を利用すると短時間でできる。
- しょうゆの代わりに、おひたし等にも利用できる。

一言メモ

●昔から、正月が過ぎて寒に入ってから、寒の水で作るといつまでも味が変わらないと書かれている。

●添加物の入らない、自然の高塩度である、冷蔵で3ヶ月位保存できる。

●大豆と麴を1:1で合わせることを「原合わせ」という。

冬 冬



煮菜

材料 (4人分)

野沢菜漬……………500g
煮干し……………10本

作り方

- ①鍋に塩抜きした野沢菜漬、煮干しを入れ、ひたひたの水を加えて煮る。
- ②柔らかくなったらAを入れて、さらに煮含める。

下準備

- 野沢菜漬の塩抜き
- ①野沢菜漬を3~4cmの長さに切る。
- ②鍋に①を入れ、たっぷりの水を加えて煮る。途中、煮汁を捨て、水をかえる。野沢菜がやわらかくなるまで2~3回繰り返す。
- ③②を1晩水に浸しておく。臭みをとれる。

料理の知恵

- 酒粕を入れて煮てもおいしい。
- 器に盛りつけた後に、白ごまをふりかけると香りがよい。

しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ2

一言メモ

●炊に漬けた野沢菜漬が、春になると(暖かくなると)酸っぱくなるので、それを上手に利用した煮物であり、それぞれの家庭の味がある。

48

49