



巾着なすの揚げ煮

材料 (4人分)

巾着なす……………4個
かぐら南蛮……………1個
しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………大さじ3
だし汁……………カップ1
揚げ油……………適量

作り方

- ①巾着なすはへたを取り縦半分に切る。皮に細かく切り目を入れて、火のおおりを良くする。
- ②①を180度の油で5分位蒸揚げにする。
- ③かぐら南蛮は半分に切り種を取り除き、4~6つ切りにし空揚げする。
- ④鍋に砂糖、しょうゆ、だし汁を入れて煮立て、揚げたなすとかぐら南蛮を入れてサツと煮る。
- ⑤器になすを盛り煮汁をかけ、かぐら南蛮を添える。

料理の知恵

巾着なすを油で揚げるときは、皮の方を下にして油に入ると皮の色がきれいに仕上がる。

One Point

●魚沼には、「魚沼巾着」と呼ばれる伝統的ななすがあります。実がしっかりしまっているのが、漬け物や薬物にするとおいしく食べられます。



かぐら南蛮の味噌あじ天ぷら

材料 (4人分)

かぐら南蛮……………8個
みそ……………50g
砂糖……………大さじ1
みりん……………小さじ1
天ぷら粉……………適量
揚げ油……………適量

作り方

- ①かぐら南蛮を半分に切り、わたと種を取り除く。
- ②調味料Aを混ぜて、かぐら南蛮の内側に塗る。
- ③天ぷら粉を②の両面に振り、水に溶いた衣をつけて180℃の油で揚げる。

料理の知恵

みそ味が付いているのでそのままでも美味しいが、好みにより天つゆでいただく。

One Point

●かぐら南蛮は、甘みもあるピーマン型の唐辛子で、魚沼地方に伝わる伝統野菜です。
●辛味成分のカプサイシンが含まれている。

南蛮味噌

材料 (作りやすい分量)

かぐら南蛮……………500g
みそ……………300g
砂糖……………75g
油……………大さじ1弱

作り方

- ①かぐら南蛮は洗って半分に割り種を取り水気を切っておく。ミキサーにかけて、ザルに取り水気を切る。
- ②鍋に油を熱し、①を入れて焦げないように炒り上げる。
- ③②にみそ、砂糖を入れて柔らかめの味噌くらい固くなるまで練る。

料理の知恵

緑色、赤色のどちらのかぐら南蛮でも作る事ができる。作り方や味は各家庭で異なり、みそ、砂糖は好みで加減する。種とへたやわた(白いすじ)を入れると辛みがあるので、取り除いたほうがよい。

南蛮の塩辛

材料 (作りやすい分量)

かぐら南蛮……………500g
塩……………150g
砂糖……………150g

作り方

- ①かぐら南蛮は洗って半分に割り、種を除き水気を切る。
- ②①をミキサーにかけて、ザルに取り水気を切る。
- ③②を鍋に入れ、焦げないようにから煎りし、塩、砂糖を入れて煮詰める。

料理の知恵

保存する場合は、汁気が無くなるまで煮詰める。

One Point

●かぐら南蛮は熟すと赤くなるが、未熟でも完熟でも食べられる。
●かぐら南蛮は味噌炒め、味噌天ぷら、みそ漬、南蛮みそ、塩辛などの保存食として使われる。

One Point

●ピリッとした辛味があり、夏、食欲のない時に食欲増進効果がある。
●みそ汁に少量入れると辛みが効いて美味しくなる。



白うりの粕漬

材料 (作りやすい分量)

白うり……………4kg
塩……………約500g
酒粕……………4kg
砂糖……………1kg

作り方

- ①うりは洗って2つに割り、中の種を取り除き中に塩を(5~6分目)入れて日光に1日位干す。汁をこぼさないように桶に並べ、重石をして漬ける。
- ②4~5日漬けたら、漬け汁だけを取り出して沸騰し、熱い汁をうりにかけ、更に漬ける。②の作業を2~3回繰り返す。(下漬け)
- ③②からうりを取り出してよく洗い、ペーパータオルで水分を拭き取る。
- ④酒粕と砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤漬け桶に③と④を交互に重ね、最後に晒し(ガーゼ)を被せ、焼酎を振り密封して涼しいところに置く。(本漬け)

料理の知恵

- 甘口にする場合は砂糖を多くするとよい。
- 気温が高いうちに取り出すと酸味がつきやすいので涼しくしてから食べ始める。(10月半ば頃)
- 下漬けの漬け汁を取り出し、煮沸して熱い汁をうりにかけることで、色止めとカリカリ感のある仕上がりになる。

酒粕漬け

材料

酒粕 100g
味噌 100g
酒(みりん)適宜

食材
魚、ゆで卵、豆腐等適宜

作り方

- ①酒粕と味噌を酒又はみりんを加えながら柔らかくなるまですり鉢でよく混ぜる。
- ②密閉容器に①を半分入れガーゼ敷き、食材を入れガーゼを被せ上に残りの酒粕をのせて漬け込む。
1~3日位で食べられる。

料理の知恵

酒粕とみそは同量にする。

One Point

●夏に地場野菜が種れた時に下漬けをしておき、酒粕が出たら本漬けする。
●魚沼地方には酒蔵が多くあり、地元の酒粕と地場産の野菜(白うり、糸うり、きゅうり等)を利用して昔からよく作られていた。
●白うりはかたうりとも書かれている。



手作り味噌・味噌漬け

材料 (作りやすい分量)

味噌	味噌漬け	
大豆……………10kg	糸うり	
こうじ……………10kg	みょうが	
塩……………5kg	山うど	適量
水……………適量	しょうが	400g
	かぐら南蛮等	
	地場産の野菜	
	みそ……………400～600g	
	みりん……………大さじ4	
	酒……………大さじ4	
	砂糖……………大さじ2	

ポイント

- 地場産の野菜と手作り味噌を利用して自家製味噌漬けが作られている。
- 最盛期に採山穫れた野菜を無駄にしないため、しっかり塩漬けしておく。秋になってから粕漬けや味噌漬けにして冬の食べ物として作られていた。

作り方

味噌

- ①大豆は浸した水ごと鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。ざるに上げ、煮汁を切って(煮汁は捨てないでおく)機械でつぶす。
- ②麹と塩を混ぜておく。
- ③①と②を混ぜながら、①の煮汁を入れ、耳たぶくらいのかたさに練り上げる。
- ④桶に入れて重石をする。4ヶ月後上下切り返しをする。

下準備

大豆はよく洗いたっぷりの水に1晩浸しておく。

料理の知恵

味噌を少量作る場合は、すり鉢やフードカッター、ミキサー等を利用して大豆をつぶしてもよい。

作り方

味噌漬け

- ①春、夏に地場野菜が穫れた時に塩漬けしておく。
- ②秋になったら味噌、みりん、酒、砂糖を混ぜ合わせた中に①を漬け込む。

料理の知恵

漬け床の味噌、味酢、酒、砂糖は好みにより配合を加減する。