



歩く野菜 地鶏の煮付け

地鶏

昔は家の裏庭などで籠に入れることもなく、放し飼いで飼われ、来客やお祝いの時につぶし食べられてきました。刺身にしたり煮たり、ガラでだしをとったり余すところなく食べられてきました。

材料(4人分)

地鶏(骨付きぶつ切り) ---400g	砂糖 -----大さじ3弱
大根 -----250g	みりん -----大さじ1
ニンジン -----150g	酒 -----大さじ1
ゴボウ -----120g	薄口しょうゆ --大さじ4
里芋 -----200g	
コンニャク -----80g	
生揚げ -----120g	
キヌサヤ(飾り用) -----4枚	



作り方

- 1 大根、ニンジン、ゴボウ、里芋は一口大の乱切りにする。ゴボウは酢水に漬け、コンニャクは塩もみ(分量外)し、沸騰したお湯にさっと入れ臭みを取り、一口大に切る。
- 2 生揚げは、沸騰した湯に入れて油抜きした後、2cm大の角切りにする。
- 3 キヌサヤはスジを取り、沸騰した湯に塩(分量外)を入れ、さっとゆがき、冷水にとる。
- 4 鍋でコンニャク以外の材料と地鶏をひたひたの水で煮ていき、最後にコンニャクと②の生揚げを入れて煮る。
- 5 大根が煮えてきたら、砂糖を入れ少し煮て、残りの調味料を加え、味を調える。
- 6 器に盛り、半分にしたキヌサヤを添える



黒潮の香り漂う カツオのたたき

材料(4人分)

カツオ(切り身) -----250g
大根 -----50g
小ネギ -----10g
ショウガ -----10g
ニンニク -----10g
青ジソ -----4枚
つけ汁
酢 -----大さじ2・2/3
レモン汁大さじ2・2/3
しょうゆ -----大さじ2

作り方

- 1 つけ汁を作っておく。
- 2 カツオの切り身を、金ぐし5・6本を末広に刺し、直火の強火で皮の方を20秒ほどあぶる。
- 3 皮に焦げ目が付いたら裏返し、身の方も白く色が変わる程度に焼き、すぐに氷水を入れたボウルにつける。荒熱を取り、くしを回しながら抜く。
- 4 水気をふき取り皮付きのまま平作りにし、①のつけ汁を少しふりかけて、包丁の腹で全体を軽くたたき、食べる直前まで冷やしておく。
- 6 小ネギは小口切り、ショウガ、ニンニクはみじん切り、青ジソはせん切りにする。大根はすりおろす。
- 7 大皿に形をくずさないように並べ、おろし大根、ショウガ、小ネギ、ニンニクを散らし、つけ汁を添える。



串の打ち方

ポイント

平作り…刺し身の切り方。皮目を上に厚い方を向こう側におき、右側から切っていく



郷土野菜でおふくろの味

ツワとタケノコの煮しめ

材料(4人分)

ツワ(皮をむいたもの) -----200g
タケノコ -----200g
生揚げ -----150g
シイタケ -----4枚
出し汁 -----2カップ
砂糖 -----大さじ2
濃口しょうゆ --大さじ2
A 薄口しょうゆ --大さじ4
みりん -----大さじ1

作り方

- 1 沸騰したお湯にツワを入れる。再沸騰してから2～3分煮たあと、水にさらしてあくを抜く。
- 2 ①のツワを5cmの長さに切り、あく抜きしたタケノコは薄切りにする。
- 3 生揚げは沸騰した湯に入れ油抜きした後、3cm幅に切る。
- 4 シイタケはそぎ切りにする。
- 5 鍋に出し汁を入れ、②のツワとタケノコ、③の生揚げ、④のシイタケ、砂糖を入れ、材料がほぼ軟らかくなったなら、Aを加え、弱火で15分くらい煮る。

ポイント

タケノコの下処理…沸騰したたっぷりの湯に、米ぬかと赤唐辛子、皮を1～2枚残したタケノコを入れて、くしがすっと通るくらいまでゆでる。