



さつまの古くからの祝い膳 しゅんかん

歴史

中国から伝わった精進料理である普茶料理(食作法)に旬の根菜の煮物などを盛り合わせた「筍羹(しゅんかん)」があります。

鹿児島の「しゅんかん」は「筍羹」「春羹」「春筍」「筍寒」など、いろいろな呼び方があります。いずれにしても昔、貴重であった筍をおもてなし料理、お祝い料理とした煮しめ料理です。鹿児島の「煮しめ」は、冠婚葬祭にかかせない郷土料理ですが、特に「しゅんかん」は、ひとつひとつの食材を生かし、丁寧に面取りするなど、お客さまへの心配りが感じられます。また、根菜と一緒に使われた「猪の肉」「豚の肉」は遠い昔、最高のおもてなしであったと思われます。

材料(4人分)

豚三枚肉	300 g
ゴボウ	100 g
桜島大根	400 g
ニンジン	200 g
タケノコ	150 g
油揚げ	2枚
干しシイタケ	4枚
野菜昆布	1本
だし汁	5・6カップ
地酒	大さじ4
薄口しょうゆ	大さじ4

作り方

- 1 豚肉は塊のまま、塩大さじ1(分量外)を全体にまぶし、30分くらいおく。
- 2 沸騰した湯の中に①の豚肉を入れ、表面が白くなったら取り出し、さらに豚肉を水から20分煮る(余分な脂を抜き、柔らかくするため)。
- 3 ゴボウは皮をむいて、5cmの長さになり切り(太いときはさらにたて半分に切る)酢水にさらし、下ゆでする。
- 4 桜島大根、ニンジンは5cmの長さ、2cmの厚さの直方体にして面とりし、桜島大根は下ゆですておく。タケノコは8等分にする。



- 5 油揚げは、沸騰した湯の中に入れ油抜きし4等分する。
- 6 干しシイタケと野菜昆布は水でもどし、干しシイタケは石づきをとり、昆布は結ぶ。
- 7 鍋にだし汁とゴボウ、干しシイタケ、桜島大根、ニンジン、地酒の半量を入れる。豚肉を塊のまま加え、タケノコも入れ、残りの地酒、薄口しょうゆの半量を加えて煮る。



- 8 野菜に火が通ったら、豚肉を取り出し8等分に切り切って鍋にもどす。残りの薄口しょうゆ、昆布、油揚げを加えて落としふたをし、中火でゆっくりと煮詰める。
- 9 野菜と肉と一緒に器に彩りよく盛る。

ポイント

下ゆで…調理にかかる前に材料を一度ゆでてアクや余分な脂をぬいたり、味をしみこませやすくすること。

MEMO 知っておきたい！食品の保存方法

冷蔵 ※自宅下処理した場合

冷蔵庫は外の気温や開閉数に応じて、庫内温度を調節しましょう。

魚 うろこ・エラ・内臓を取り除き、よく洗う。腐敗防止のために水気を取ってキッチンペーパーを巻き、ラップして冷蔵庫で保存

肉 ラップで使用分ずつきっちり包み、さらに密閉容器などに入れる(空気に触れると酸化し風味を損ない、雑菌等の繁殖を促すため)

卵 丸い方を上にして保存

冷凍 ※自宅下処理した場合

冷凍庫は、すき間なく詰める方がドアの開閉時の庫内の温度変動が少なくなります。薄く平らに広げてラップし、アルミやステンレス製の小さめのバットなどを利用して早く冷凍することができます。

魚 下処理を済ませて水分をよくふき取る。空気が入らないようにラップに包み、フリーザーバックに入れて冷凍庫へ。

※解凍…冷蔵庫で自然解凍

※調理するときは凍ったままグリルできる。

※保存の目安…2～3週間

肉 一回分ずつ空気が入らないようにラップに包む。傷みやすいひき肉は、ハンバーグの具や鶏そぼろなど作っておくと便利

※解凍…冷蔵庫にて自然解凍

※保存の目安…2～3週間

野菜室

葉物(春菊、小松菜ホウレン草など)

水分を与えた方がいいので、湿らせた新聞紙などに包み、ポリ袋に入れ、立てて野菜室へ

キュウリ・ブロッコリー・ナス・キャベツなど

水分を与えない方がいいので、水滴をふき取り、ラップや新聞紙に包み、ポリ袋に入れて野菜室へ

トマト

へたを下にむけ、重ならないようにして野菜室へ

きのこ類

黒ずみ予防にひだのある白いほうを上にする。水分はうま味を逃がすので、洗わずにしっかりラップして野菜室へ

冷暗所

カボチャ

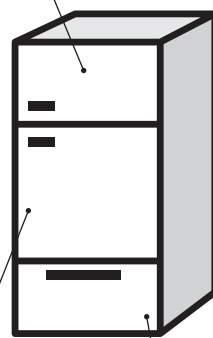
丸ごと1個のまま冷暗所へ。カットしてある場合は、種とわたを取り除きラップで包み野菜室へ

イモ類

冷蔵しなくてもよい野菜なので冷暗所にて保存

冷凍室

冷凍食品(長期保存)



冷蔵室

すぐに食べるもの
凍らせたくないもの

野菜室

低温や乾燥をきらう野菜や果物

新温度帯(チルド室)

魚介類

冷蔵小物室

小さくてまぎれやすいミニパック食品