

おきたま料理レシピ

【冷や汁(ひやしる)】

冷や汁は置賜地方の代表的な郷土料理の一つです。旬の野菜を使ったおひたしに、干し物を中心とした具沢山のだし汁をかけたもので、ハレ食として様々な行事には欠かせません。昔は干したホタテやとり貝を使ったと言われていたようですが、缶詰やちくわなどでも代用可能です。そして、だし汁の具には必ず「打ち豆」が入ります。栄養バランスの考えられた先人の知恵が一杯の料理です。



具とだし汁さえ多めに作っておけば、青菜をゆでてかけるだけでOK。戦国時代の陣中食だったともいわれています。

材料(4人前くらい)

- ・旬の野菜(葉物など) 250g
(置賜地方では冬は豆もやし、雪菜、春は茎立菜、夏は塩もみしたきゅうりなど。他、ほうれん草、キャベツ、小松菜、水菜など何でもOK)
- ・打ち豆 30g
- ・干しいたけ 中2個
- ・高野豆腐 1/2枚
- ・油揚げ 1枚
- ・凍みこんにゃく 1枚(なければ普通のこんにゃく)
(茨城県が産地ながら、冷や汁の材料としておきたまでもっとも消費されるらしいです。)
- ・ホタテの水煮缶詰 1/2個(戻した干し貝柱でもOK)
- ・人参 少々
- ・水 2カップ
- ・酒(又はみりん)15cc
- ・しょう油 30cc
- ・塩 少々

作り方

- ① 旬の野菜をゆでて、固く水気をしぼり、1.5~2cm くらいの長さに切る。
- ② 具の準備をする。
 - (ア) 干しいたけは水で戻して薄切りにする。戻し汁はとっておく。
 - (イ) 高野豆腐、凍みこんにゃくは水で戻し3~4cm くらいの短冊切りにする。
 - (ウ) 油揚げは3~4cm くらいの長さに薄切りにする。
 - (エ) 人参は3~4cm くらいの長さの千切りにする。
- ③ 鍋に水2カップと(ア)と戻し汁と(イ)、(ウ)とホタテの水煮を入れて煮る。
- ④ 火が通ったら酒、塩、しょう油で味を調える。
- ⑤ 色を生かすために最後に打ち豆を入れ火が通って浮き上がってきたら、彩りに人参を散らし、火を止めます。
- ⑥ だし汁が冷えたら、器に盛った①の上に、具と一緒にたっぷりかけて出来上がり。

【茎たち干しの煮物（4人分）】

1. 茎たち干し 20 グラムを鍋に入れて、多めに水を入れ、グツグツしたら火を止めてそのまま一晩おいて、やわらかくもどす。
2. もどしたものをぎゅっと絞り、3 センチ位に切る。切ったものと、さっと洗ったうち豆を鍋に入れ、ひたひたに水を入れひとにたちさせる。
3. 人参、油あげは千切りに、しらたきは 4～5 センチ、ちくわは輪切りに切る。ちくわのかわりにちりめんじゃこでも。
4. ②に③を加えて、油大さじ1、大地のめんつゆを大さじ 3 位かけて、煮汁が少なくなるまで煮れば出来上がり。



【細引き大根のみそ汁】

1. 鍋に水を入れ、好みの出し汁を作る。
2. 大根は細引きに、里芋1つは、縦半分にしてから輪切りに、油あげは千切りに、うち豆はさっと洗っておく。
3. 沸いている①に切った大根、里芋、打ち豆を入れ、大根が透き通るまで茹でる。
4. ③に油あげ、味噌を加えて出来上がり



※大根の代わりに、かぶや白菜もおすすめ。里芋はなくても大丈夫ですが、入れることで冷めにくくもなり、お汁がしっとりとして、冬に嬉しい味わいになります。

【子どもも喜ぶ簡単まめご飯】



1. 米 3 合を研ぐ。
2. 洗った豆 1 合を研いだお米に加える。
3. 酒大さじ 3、塩小さじ 2 を入れてから、炊飯器の目盛りで 4 合まで水を加えてひとまぜして、一晩(約8時間)おく。
4. おいたものを炊飯して出来上がり。

※豆をうち豆に代用可

その場合は、8時間おく必要はなく、すぐ炊飯できます。入れたうち豆位の水を少し足すだけで美味しく出来上がります。