

「しもつかれ」と恵方巻きに挑戦！

講師／監修：秋山和子さん〔下野市農村生活研究グループ協議会南河内支部〕

講師の秋山さんが所属する「下野市農村生活研究グループ協議会南河内支部」は、農村地域の女性リーダーたちのグループで、五色餃子などの加工品を道の駅しもつけで販売しています。生産者でもある講師ならではの豊富な知識で、本には載っていないさまざまなコツを教えてくださいました。



しもつかれ

【材料】4人分

- 鮭の頭……………1/2～1/4
- りそう大根……………1kg～1.2kg
- にんじん……………100g
- 煎り大豆……………70g
- 油揚げ……………1枚
- 酒粕……………150g
- 醤油……………適量
- A 塩……………適量
- 砂糖……………適量
- 赤味噌……………適量

民具「鬼おろし」



【作り方】

- 1 鮭の頭をお湯で柔らかく煮る。(釜でほぐせる位)
- 2 大根・にんじんの順で鬼おろしで1の鍋にすりおろす。
- 3 煎り大豆を加える。
- 4 油揚げを細切りにして加える。
- 5 大根が柔らかくなったら、酒粕を並べるように入れる。
- 6 酒粕が水分でとける位になったら、全体を混ぜる。
- 7 味を確かめながら、Aで味を整える。

アドバイス

酒粕の匂いが気になる場合は、味噌を入れると食べやすくなります。しもつかれは、じっくり時間を掛けて煮込むのがポイント。ストーブなどを利用するのもオススメ。

野菜の漬物巻き

【材料】4人分

- 米……………2合
- すし酢……………大さじ2～2.5
- 春菊……………2～3本
- 煎りゴマ……………少々
- ごま油……………少々
- 塩……………少々

■具

- 小松菜の漬物……………1/2株
- にんじん……………15g
- 干しかんぴょう……………5g
- くちなし……………1個
- 塩……………少々
- 砂糖……………少々
- 醤油……………少々
- 酒……………少々
- だしの素……………少々

■外側(巻くもの)

- 紫大根の甘酢漬……………5～6枚
- 赤かぶの甘酢漬……………5～6枚

【作り方】

- 1 かんぴょうの甘煮を作る。①干しかんぴょうを、水洗いする。②塩で、よくもみ洗いする。③3倍の水で、透き通るまで茹でる。④くちなし・砂糖・醤油で煮て、色が出てきたら取り出す。
- 2 にんじんのさつと煮を作る。①にんじんを5mm角に切る。②鍋に水・にんじん・塩・だしの素・酒・醤油を入れ、歯ごたえを残して煮る。
- 3 ご飯を2種類用意する。①すし飯：ご飯とすし酢を入れて切るように混ぜる。②混ぜご飯：春菊をみじん切りにし、煎りゴマ・ごま油・塩を加え混ぜ合わせる。
- 4 まきすにラップを敷き、海苔の代わりに紫大根・赤かぶの甘酢漬を並べ、ご飯・具の順にのせ巻く。＊具は、ごはんの中心をくぼませたところに入れる。
- 5 水で濡らした包丁を使い切り分ける。

野菜の上手な見分け方は、大根なら表面が瑞々しく葉が元気なもの。にんじんは表皮が鮮やかな色のものを選びます。春菊は切り口が変色していないものが新鮮です。

アドバイス

春菊と大根のサラダ

【材料】4人分

- 春菊……………20g～30g
- ビタミン大根……………50g
- 紅芯大根……………50g
- 紫大根……………50g

■ドレッシング

- 柿(熟したもの)……………1/2個
- 煎りゴマ……………適量
- オリーブオイル……………大さじ3
- A 塩……………適量
- 胡椒……………適量
- 酢……………適量

【作り方】

- 1 柿のヘタと種を取り、オリーブオイルと一緒にミキサーにかけてペースト状にする。
- 2 1にAを加え、味を整える。
- 3 春菊(葉の部分)を、食べやすい大きさに切る。
- 4 大根は千切りにする。
- 5 大根・春菊をドレッシングとよく和える。

