



ふるさとの味を知る おかぎきの「食」再・発・見

にみそ 煮味噌 ~おうちで手づくりレシピ~

いえ 野菜^{やさい}をつか^{つか}、味噌^{みそ}で煮^にた「煮味噌^{にみそ}」は古^{ふる}くから家庭^{かていりょうり}料理^{けいしやう}として継^つ承^{かた}されてきました。 レシピ^{けいし}に決^かまりはな^くく、家庭^{かてい}によ^よって使^あう食^あ材^じや作^あり方^あなどが違^{ちが}うので、それぞ^かれの家庭^{かてい}の味^{あじ}があ^あります。



ざいりょう 材料 (4人分)

だいこん 大根	200 g
にんじん	100 g
ねぎ	100 g
さといも 里芋	200 g
とりにく 鶏肉	100 g
あつあ 厚揚げ	しょうこ 小 4個
こんにやく	150 g
サラダ油	おお 大さじ 1
だし汁	300ml
まめみそ はちようみそ 豆味噌(八丁味噌)	80 g
さとう 砂糖	20 g

つく かた (作り方)

- ① 大根^{だいこん}は1cm厚^{あつ}さの半^{はん}月^{げつ}切^ぎりまたはいちよう^いぎ切^ぎりにする。にんじん^{にんじん}は1cm厚^{あつ}さの輪^わ切^ぎりまたは半^{はん}月^{げつ}切^ぎりにする。ねぎ^{ねぎ}は4cm長^{なが}さのぶつ^{ぶつ}切^ぎりにする。里芋^{さといも}は輪^わ切^ぎり、鶏肉^{とりにく}は一口^{ひとくち}大^{だい}に切^きる。厚揚げ^{あつあ}は一口^{ひとくち}大^{だい}に切^きり、熱湯^{ねつとう}を^あか^あけて油^{あぶら} 抜^ぬきす。こんにやく^{こんにやく}は一口^{ひとくち}大^{だい}に切^きりゆでる。
- ② 鍋^{なべ}にサラダ^{あぶら}油^{ねつ}を熱^あし、ねぎ^{ねぎ}以外^{いがい}の材^{ざいりょう}料^いを^{いた}入^いれ炒^あめ、だし汁^{だし}を^{くわ}加^かえる。
- ③ 煮立^にった^たら火^ひを弱^{よわ}め、材^{ざいりょう}料^いがやわ^{まめみそ}らか^{さとう}くな^{みそ}った^{みそ}ら、ねぎ^{ねぎ}、豆^{まめ}味噌^{みそ}、砂^{さとう}糖^{とう}を^あか^あえ、味噌^{みそ}が溶^とける^にま^あで煮^ある。

~~味噌を使った郷土料理 あれこれ~~

おかぎきの郷土料理^{きやうどりょうり}には、豆味噌^{まめみそ}をつか^{つか}った料理^{りょうり}が^{おお}多^{そんざい}く^{まいつき}存在^{にち}します。毎月^{まい}30日^{にち}(三十^{みそ}=みそか)味噌^{みそ}の日^ひには、おかぎきの郷土料理^{きやうどりょうり}を再^{さい}認^{にん}識^{しき}する日^ひとして、味噌料理^{みそりょうり}を味^{あじ}わ^あって^あく^あだ^あさい。

【焼き味噌】



※味噌^{みそ}を平^へたく丸^{まる}めて香^かばしく焼^あいたもので、かつては保^ほ存^{ぞん}食^{じき}として作^あられていま^あした。

【味噌田楽】

