



かつおの沖なます(焼き)



4人分

- かつお …… 背1本 (250~300g)
- 塩 …… 小さじ1
- 青じそ …… 4枚
- しょうが …… 1カケ
- 濃口しょうゆ …… 大さじ1

作り方

- ① かつおは上身(皮、骨、血合いをとったもの)にする。
- ② 包丁でたたいて細かく切る。
- ③ 塩を振って揉みこみ、こねていく。
- ④ 小判型に丸め、焼いていく。
この時フライパンにクッキングシートを敷いて焼くと焦げにくい。
- ⑤ しょうゆとおろししょうがにつけたり、青じそで巻いたりしていただく。

ワンポイント!

焼くときに小さ目丸めて、食べやすく焼いたり、大きく焼いてそえ物の野菜をつけると、バランスの良い料理になります。

LOOK なに?なに? 豆知識!

「沖なます」とは、釣りが船に出た帰路で、釣った魚を船上でおろし、包丁でたたいた後、塩で揉み小判型に丸めて焼いた漁師の船上料理のことであり、船で食べる料理ということからこの名前がついたといわれています。網でこんがり焼くと保存もでき、帰港した際のお土産にもなりました。

魚はかつおの他に鯛やすずき、あじ等も使用されています。また調理法も、たたいたかつおにみじん切りのたまねぎ、おろしにんにく、味噌を混ぜたものをご飯にのせて、熱いお湯をかけていただくどんぶり風のものもあります。



けんちゃん煮



4人分

- 豆腐 …… 1/2丁
 - だいこん …… 1/4本
 - にんじん …… 1/2本
 - ごぼう …… 中1/2本
 - 油揚げ …… 2枚
 - 干しいたけ …… 3枚
 - サラダ油 …… 小さじ2
 - 青ねぎ …… 適量
 - 砂糖 …… 大さじ2弱
 - 薄口しょうゆ …… 大さじ1強
 - 酒 …… 大さじ1
 - みりん …… 大さじ1
 - 水 …… 100cc
- 調味料

作り方

- ① 材料の下準備をする。
だいこん…拍子切り) にんじん…短冊切り
ごぼう…大きめのさがき 油揚げ…短冊切り
干しいたけ…水で戻して干切り
豆腐…水切り後大きくつぶす
- ② だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけをサラダ油で5分程炒める。
- ③ ②に水100cc入れ、油揚げ、豆腐、調味料を加えて蓋をし、中火で10分煮る。
- ④ 最後に小口切りにしたねぎを加える。

ワンポイント!

ごぼうは皮をむかず、たわしで洗うと、皮の繊維が残りに、又ごぼうの香りも残ります。

LOOK なに?なに? 豆知識!

「けんちゃん煮」は、普茶料理の「巻織」(ケンチエ)から由来する説と、鎌倉の建長寺の修行僧が作っていたことに由来するという説の二つがあるとされています。他県ではけんちゃん、けんちょう、けんちゃんとも呼ばれています。

材料として用いられているだいこんが秋から冬にかけて採れるため、その時期によく作られる料理です。だいこんには消化酵素のジアスターゼ(アミラーゼ)が多量に含まれており、胃もたれや胸やけに効果が期待できます。

