

ならえ（副菜）

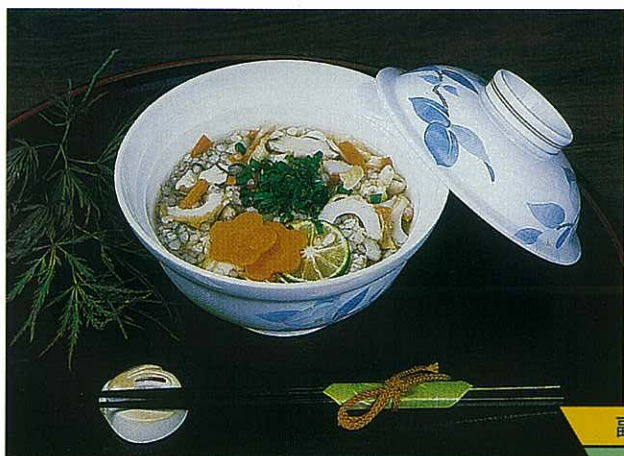
※ならえ(ならあえ)は県産の板こんにゃくやれんこんを用いて日持ちもいので、冠婚葬祭によく使われる。薄焼き玉子のせん切りを混ぜ込んだり、みつばを上に飾るのもいい。



そば米汁（副菜）

※吉野川上流の祖谷地方に住み着いた平家が、ほとんど米のとれない地域で、そば米を主食代用にしていた。現在ではそば米に鶏肉、ちくわ、こんにゃく、季節の野菜を入れたすまし汁を県下で広く食されている。

そばはアミノ酸のリジンを多く含みタンパク質の栄養価値が高い。毛細血管を強くし高血圧を予防するルチンなどが含まれている。



れんぶ（副菜）

※徳島風の煮豆で、(お)でんぶともいわれている。

金時豆や黒豆と野菜、高野豆腐、こんにゃくなどを甘辛く味付けし、貴重だった砂糖を使ったハレの日の煮物として作られていた。砂糖は好みで加減しゆっくり煮含める。



材料 4人分

大根	160g
人参	40g
こんにゃく	1/3枚
干しいたけ	4g
濃い口醤油	小さじ1
れんこん	40g
油揚げ	1枚
すりごま	大さじ1
砂糖	大さじ1 1/3
薄口醤油	大さじ2 1/2
酢(すだち汁)	大さじ1 2/3

作り方

- ①大根 人参は3~4cmの短冊切りにしてさっとゆで、水気を絞る。
- ②こんにゃくは3cm長さのせん切りにしてゆで、炒りつけておく。
- ③干し椎茸は水で戻し、戻し汁と濃い口醤油で下味をつける。
- ④れんこんは薄いいちょう切りにしてゆでる。
- ⑤油揚げは熱湯で油抜きし、せん切りにする。
- ⑥すりごまと調味料を合わせ、水気を切った材料を和える。

材料 4人分

そば米	80g
人参	40g
大根	100g
ちくわ	1/3本
生しいたけ	60g
みつば	20g
だし汁	3カップ
薄口醤油	大さじ1 2/3
塩	少々

作り方

- ①そば米は洗って、たっぷりの水に入れてやわらかくなるまでゆで、きれいに洗って ザルに上げておく。
- ②人参と大根は短冊切りにする。ちくわは小口切りにする。生しいたけはせん切りにする。
- ③だし汁を煮立て、人参 大根 生しいたけを煮る。やわらかくなれば調味し、ちくわ、そば米を加え一煮立ちさせる。
- ④器に盛り2~3cmに切ったみつばを散らす。ゆず、すだちを浮かせば一段と風味が増す。

材料 4人分

金時豆	60g
人参	25g
ごぼう	25g
こんにゃく	1/4枚
高野豆腐	1枚
梅干し	小1個
砂糖	大さじ2強
濃い口醤油	大さじ1強
だし汁	2カップ

作り方

- ①金時豆は洗って一晩水に浸けた後、やわらかくなるまでゆでる。
- ②野菜は1cm角に切る。こんにゃくも1cm角に切り、ゆでる。
- ③高野豆腐は湯で戻し他の材料と同じくらいの大きさに切る。
- ④だし汁で②を煮る。次に③と①を入れ砂糖を足しながら煮詰め、醤油を加えしばらく煮て梅干しも加えて煮る。