

## 渦巻き麩の酢のもの

### 【料理の特徴】

渦巻き麩は手を合掌形にして水を切るので、お葬式には欠かせない一品です。

### 【材 料】

渦巻き麩(18枚)、ごま(85g)、酢(150cc)、砂糖(100g)、醤油(大さじ4)、昆布茶(小さじ2)



### 【作り方】

- ① 25～30℃のぬるま湯の中に麩を10分間浸します。
- ② 水分をすって大きくなった麩を手と手の中に入れ合掌形でよく絞ります。水分をよく切るため、さらに2回位繰り返して、絞った麩をザルに1枚ずつ形を整え広げておきます。
- ③ ごまを炒ってすり鉢ですりつぶします。
- ④ すりごま、酢、砂糖、醤油、昆布茶をよくかき混ぜて、その中に麩を1枚1枚丁寧にしみ込ませていきます。

## いんげんのごま和え

### 【料理の特徴】

お祝い事や仏事等の人寄せには必ず作られます。

また、農家では季節の野菜を使って日常的にごま和えを作っています。

### 【材 料】

いんげん(300g)、ごま(大さじ3)、砂糖(大さじ3)、醤油(大さじ3)、洋辛子(少々)、塩(少々)



### 【作り方】

- ① 塩を入れたたっぷりの湯に洗ったいんげんを入れてゆでます。
- ② ごまを炒ってすり鉢ですります。
- ③ ②の中に砂糖、醤油、洋辛子を加えて味を整えます。
- ④ いんげんを半分に切り、③の調味液で和えます。



## 山東なのごまよごし

### 【料理の特徴】

山東なは中国山東省由来で県内でも多く栽培されています。最近では中華スープ、漬物等にアレンジされるようになりました。クセのない味が好まれています。

### 【材 料】

山東な(300g:1束)、ごま(大さじ4)、砂糖(大さじ3)  
醤油(大さじ2)

### 【作り方】

- ① 山東なは塩を加えた熱湯でゆで、3~4cmの長さに切り水気を絞っておきます。
- ② ごまを炒ってすり鉢ですり、砂糖、醤油を合わせます。
- ③ 食べる直前に①の山東なを和えます。



## ずいきの酢味噌和え

### 【料理の特徴】

「ずいき」とは里芋やハツ頭の茎のことです。昔は食べられる部分はいろいろ工夫して、大切に食べました。

### 【材 料】

ずいき(500g)、塩(大さじ1)、  
酢味噌：酢(300cc)、味噌(大さじ4)、砂糖  
(大さじ5)、炒りごま(大さじ5)、しょうが(少々)

### 【作り方】

- ① 株の中心の柔らかい茎の部分を生のまま皮をむき、約3cmの長さに切って、塩をひとつまみ入れた熱湯で湯がきます。
  - ② 冷水に浸し、アクが抜けるまで水を何回か換えます。
  - ③ すり鉢ですったごまに、砂糖、味噌、酢を加えよく混ぜ、食べる直前に水分をよく絞ったずいきを和えます。
- ※ 青菜、ほうれんそう、食用菊などを加えると彩りもきれいです。

## 葱のおかか和え

### 【料理の特徴】

新鮮な長ねぎ独特の香りがあり、食欲増進や夏バテ防止、風邪予防に欠かせない一品です。

### 【材 料】

長ねぎ(7本)、花かつお(10g)、醤油(大さじ2)

### 【作り方】

- ① 長ねぎは小口切りにします。
  - ② ボールに長ねぎを入れて、花かつおと醤油を加えて混ぜ合わせます。
- ※ シーチキンやマヨネーズを加えると若い人向きです。



## はすよごし

### 【料理の特徴】

れんこんは穴が開いていて、この穴を「見通しがよい」として、お正月料理など祝いの席に好んで使われています。

はすよごしは、お祝い事、お茶請けなど人寄せの時に、ごちそうとして振る舞われています。

### 【材 料】

れんこん(400g)、さつまいも(300g)、砂糖(大さじ3)  
塩(少々)、みりん(大さじ2)、食用緑(少々)

### 【作り方】

- ① れんこんは皮をむき約5mm幅の輪切りにし、柔らかめに蒸しておきます。
- ② さつまいもは厚く皮をむき約5mm幅の輪切りにし、蒸します。
- ③ 蒸したさつまいもは熱いうちにすり鉢ですりつぶし、砂糖、みりん、塩、溶いた食用緑を入れなめらかにします。
- ④ ①のれんこんに③のあんをからめ出来上がりです。





## 葱めた

### 【料理の特徴】

祝い事のときに出す料理です。出席者に葱めたが出されたら、もうすぐお開きということの意味します。

### 【材 料】

長ねぎ(4本)  
たれ: 金ごま(大さじ2)、砂糖(大さじ2と1/2)、味噌(大さじ1)、酢(大さじ2)、からし(少々)

### 【作り方】

- ① 長ねぎは葉の部分を入れないようにし、3～4cmの長さに切ります。
  - ② 蒸し器で8～10分蒸かし、柔らかくなったらザルにあげよく冷まします。
  - ③ 金ごまを炒ってすり鉢でよくすります。
  - ④ ③の中に砂糖、酢、味噌を入れ、よく混ぜます。からしは味を見ながら調節します。
  - ⑤ 長ねぎを加えよく混ぜます。
- ※ 蒸かした長ねぎは水気を絞ると旨味がなくなるので、注意してください。



## 白和え

### 【料理の特徴】

人寄せの不祝儀には必ず出す料理です。蒸しねぎの甘みがとてもおいしい料理です。

### 【材 料】

長ねぎ(500g)、豆腐(1丁)、砂糖(50g)、塩(少々)、酢(大さじ1)

### 【作り方】

- ① 長ねぎは湯気の上だった蒸し器の中に入れ、しんなりするまで蒸します。
- ② ①を釜の蓋で軽く押し絞ります。
- ③ 布帯を用意し、豆腐を割り入れ絞ります。
- ④ すり鉢に③を入れよく混ぜ、砂糖と塩と酢を加えすります。
- ⑤ ④のすり鉢の中に5cm長に切った②の長ねぎを加え、よく和えます。