

おなめ

○ 伝承料理のいわれ

おなめは、麦味噌づくりの材料である麴と大豆を使い、作り置きの出来る常備食として、夏の食欲のない時期（農繁期）に食欲増進の一品として作られています。

< 材 料 >

小麦	つき上がって	10kg	(蒸し上がり	12kg)
こうじ菌		1g		
大豆		3kg		
塩		2kg		
水		10ℓ		
昆布		250g		

具に入れる野菜：干し又は塩漬のなす、椎茸、しその実、古生姜など2kg位
さとう・はちみつは好みで1kgまで

< 作り方 >

- 1 小麦はふかす1時間前にとぎ、水につける。
- 2 大豆は洗ってフライパンで炒り、熱いうちに半割にして皮をとばし、取り除く。
- 3 小麦を水から上げてざるにとり、10分位水をきり、せいろで大豆と共に1時間蒸す。
- 4 こうじ箱に移す前に重さをはかり、40%前後の増をたしかめ（多すぎたら広げてさっぱりさせ、少ない時は不足の湯をかける）こうじ菌をまぜ、ひとまとめにして収める。
- 5 熱がくるまで、毛布でかこみ、そのままおく。
(冬はお湯を入れたビンを抱かせて保温)
- 6 30時間位で麴の匂いがしてくるので手を入れてかきまぜる。40℃前後の温度に保つようにしながら少しずつ広げる。
- 7 30時間位で全体に白いハナが付き、こうじができて上がるので、薄く広げて自然にさます。
- 8 塩と分量の水を煮立たせて、人肌位（35～37℃）まで冷まし、こうじと昆布を加えてよくかき混ぜ、ふたをして保存する。
※具（野菜等）は、水が上がったら加えてねかせる。

