

芋がらの煮付け

【料理の特徴】

里芋の茎を干したものが芋がらです。芋がら水を水でもどして煮ることで、味のみみ込んだおかずになります。

【材 料】

干し芋がら(50g)、干しいたけ(3枚)、油揚げ(1/2枚)、さつま揚げ(2枚)、こんにゃく(100g)、油(大さじ1)、酒(大さじ3)、だし汁(大さじ4:干しいたけのもどし汁も含む)、砂糖(大さじ1)、醤油(大さじ1)、だし入り醤油(大さじ4)、



【作り方】

- ① 芋がらは一晩水に浸しもどし、食べやすい大きさに切ります。
- ② 水でもどした干しいたけ、さつま揚げ、油揚げ、湯がいたこんにゃくは食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋に油を熱し、①と②を炒め、調味料を全部加えます。汁気がなくなるまで煮込みます。

切り干し大根の煮物

【料理の特徴】

秋に収穫した大根を干して乾燥させ、保存しておき、料理ごとにもどして利用します。

また、日持ちも良いことから冬から春、梅雨頃まで日常食として食べています。

【材 料】

切り干し大根(50g)、にんじん(80g)、しいたけ(2枚)、油揚げ(1枚)、ちくわ(1/2本)、油(大さじ1.5)、砂糖(大さじ1)、醤油(大さじ2)、みりん(大さじ1)、酒(大さじ1)、だし汁(1.5カップ)



【作り方】

- ① 切り干し大根を水に約20分もどしておきます。
- ② 油揚げは細切り、ちくわは縦半分にして小口切り、しいたけは細切り、にんじんは千切りにします。
- ③ 水切りした切り干し大根を油で約1分間炒めます。
- ④ にんじんを1分炒め、油揚げ、しいたけ、ちくわ、だし汁を加え、一煮立ちしたら、調味料を入れ、落とし蓋をして、弱火で約15分煮詰めます。



きんぴら

【料理の特徴】

きんぴらはごぼうの味がよく出ている一品です。ご飯にも、めん類にも合う料理です。

【材 料】

ごぼう(200g)、にんじん(150g)、油(大さじ2)、酒(大さじ2)、ごま油(大さじ1)、砂糖(大さじ3)、醤油(大さじ4)

【作り方】

- ① ごぼうの皮をそぎ取り、約5cm長さに切ったものを千切りにし、水でアク抜きをします。
- ② にんじんも千切りにします。
- ③ 鍋に油を熱し、①を入れよく炒めます。
- ④ 8分程度ごぼうが炒まったら②を加え4～5分炒めます。
- ⑤ 調味料を加えて炒りながら煮詰めます。最後にごま油を回し入れ香りづけをします。



くわいの含め煮

【料理の特徴】

くわいは漢字で「慈姑」と書きます。くわいの子(塊茎)が、慈母が子供に乳をやりはぐくむ姿に似ているので、この名がついたといわれています。

くわいは昔から「芽が出る」といわれ、正月や祝い料理に欠かせない食材です。

【材 料】

くわい(600g)、水(200cc)、酒(200cc)、砂糖(60g)、みりん(大さじ3)、塩(小さじ1)、くちなしの実(2個)

【作り方】

- ① 水洗いしたくわいを底から芽に向かって皮をむきます。
- ② たっぷりの湯で水から入れて1回目は沸騰後15～20分、2回目は竹くしが通るまでゆでて、その後、水でアク抜きをします。
- ③ 鍋に調味料とくちなしの実(ほぐしてガーゼ等に包む)を入れ、一煮立ちさせます。
- ④ 煮立った③にくわいの芽を上にして並べ、中火で10～15分煮ます。そのまま煮汁に漬けておきます。

里芋の煮しめ

【料理の特徴】

結婚式、正月、葬式などの慶弔があると、煮しめを「おちつき」といって、お客様に出す習慣があります。

【材 料】

里芋(600g)、にんじん(200g)、ごぼう(150g)、竹の子(150g)、干しいたけ(10枚)、れんこん(60g)、こんにゃく(2/3枚)、さやえんどう(少々)、醤油(80cc)、砂糖(80g)、酒(50cc)、鰹だし(少々)



【作り方】

- ① 里芋は皮をむいて、一口大の大きさに切ります。にんじんは皮をむいて里芋の大きさに合わせた乱切りにします。ごぼうは乱切りにし下ゆでをします。
 - ② 竹の子はぎんなん切りにし、干しいたけは水にもどしてから、大きいものは半切りにします。れんこんは半切りにします。
 - ③こんにゃくは手でちぎり(味がしみ込みやすい)ゆでておきます。
 - ④ ①,②,③の材料を砂糖、酒、醤油、鰹だし、しいたけの戻し汁、ごぼうのゆで汁で煮ます。
 - ⑤ 初めは強火で煮立たせ、その後、とろ火で煮汁がなくなるまで煮ます。
 - ⑥ 煮上がったらすぐ冷まします。コツは冷まさないと艶がなくなります。ゆでておいたさやえんどうを皿に盛りつけ出来上がりです。
- ※ とり肉を入れると栄養的にもよくなり若い人向きになります。
- ※ 里芋は消化吸収が良いので、ぬめりを取りすぎないのがコツです。

八ツ頭含め煮

【料理の特徴】

八ツ頭は「八」が末広がりを意味し、縁起物としてお正月料理に使われます。

一年間の農作業が終わり、年の暮れに時間をかけて作るこの料理は、一年の思い出と新しい年への抱負を含め煮にしたものです。

【材 料】

八ツ頭(900g)、砂糖(100g)、醤油(80cc)、酒(300cc)、塩(少々)



【作り方】

- ① 八ツ頭は面取りをしながら皮をむき、塩で軽く混ぜておきます。かき混ぜないのがコツです。
 - ② 大きめの鍋に水をたっぷり入れ、①の材料を入れ強火で一度煮立たせ、ゆでこぼします。
 - ③ 材料がひたひたになるように水と酒を半々に入れ、中火にかけ材料がある程度柔らかくなったら、砂糖、塩、醤油を加え弱火で時間をかけゆっくり煮ます。
- ※ 煮汁がいつもたっぷりとなり、弱火で時間をかけて煮ることがコツです。



黒豆の煮豆

【料理の特徴】

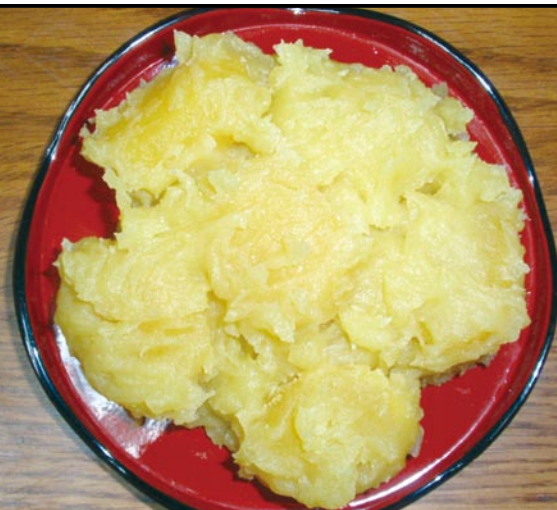
正月のおせちには欠かせない一品です。じっくり煮て柔らかくて、ふっくらした煮豆です。煮汁はゼリーにしても楽しめます。

【材 料】

黒豆(2カップ)、水(10カップ)、砂糖(2カップ強(好みで加減)、醤油(50cc)、重曹(小さじ1)、さびた釘(10本程度)

【作り方】

- ① 調味料を全部合わせ一度煮立たせた中に、洗った黒豆を入れそのまま一晩おきます。
 - ② 一晩置いたものを最初強火でアクを丁寧に取り、その後は弱火にして柔らかくなるまでゆっくり煮ます。
- ※ 途中で何度も蓋を開けないのがコツです。冷たい空気が入ると、黒豆にしわが出来ます。



いもきんとん

【料理の特徴】

「九里四里(栗より)うまい十三里半」と言われ親しまれている埼玉県のさつまいもは、焼き芋、蒸かし芋として食べられています。

正月のおせち料理に欠かせないのが、いもきんとんです。

【材 料】

さつまいも(800g)、栗の甘露煮(500g)、甘露煮の汁(適量)、砂糖(1カップ)、みりん(大さじ3)

【作り方】

- ① さつまいもを1~2cmの厚さに輪切りにし、厚く皮をむき、大きいものはさらに半分に切って、前の晩から水にさらしておきます。
- ② ①のさつまいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ強火にかけ、煮立ったら中火にして、煮くずれるくらい柔らかくなるまで煮ます。
- ③ 柔らかくなったら煮汁をすて、半カップの砂糖を加え、しゃもじでつぶしながら混ぜます。
- ④ つぶしたさつまいもを裏ごしにかけます。
- ⑤ ④を鍋に入れ、残りの砂糖、栗の甘露煮の漬け汁、みりんを加え、焦がさないように弱火でよく練ります。
- ⑥ 半分に切った栗を鍋の中に入れ、栗に火が通ったら出来上がりです。

きやらぶき

【料理の特徴】

春先に摘んだ柔らかいふきを使ってきやらぶきを作ります。ほろ苦くご飯のおかずによく合います。

【材 料】

ふき(2kg)、醤油(1カップ)、酒(1カップ)、みりん(1カップ)、砂糖(100g)



【作り方】

- ① ふきは水洗いし、4～5cmの長さに切り、5～10分ゆでます。
- ② 調味料を加えとろ火で煮込みます。この時、調味料を一度に加えないで、2、3回に分けて加えます。
- ③ 時々鍋をゆすり上下を返します。ふきが柔らかくなったら火を止め、翌日再び火を入れ、煮詰めます。