

| | | | |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 認定番号 | 259 | 氏名 | 駒木 幸子 |
| 料理名 | 干し魚の煮しめ | | |
| 料理の紹介 (いわれ、特徴) | <p>(いわれ)</p> <p>野田村では、大晦日の祝い膳には、米飯、漬物、なます、煮豆、焼き魚、吸い物とともに必ず煮しめがついた。節句や冠婚葬祭、寄合酒にも煮しめは欠かせない料理として作られてきた。</p> <p>(特徴)</p> <p>野田村の煮しめの特徴は、ソイやドンコ、アイナメ、ハモ（アナゴ）、鮭などの干し魚が入ること。秋風が吹き、空気が乾燥してくる頃に獲れる魚を「煮しめ魚」と言い、干して保存している。昔は、鮑も入れて作られた。</p> <p>また、野田村の豆腐は、塩を作る過程でできるにがりを使い、昔ながらの手絞りで作っている。昔から、豆腐は特別な日に食べられるごちそうであり、今でも各家庭には豆腐作り用の鍋と窯が残っており、手造り豆腐を使った煮しめや豆腐田楽などは野田村を代表する郷土食である。</p> | | |
| 材料と分量 (10人分) | <ul style="list-style-type: none"> ・干し魚 ハモ（アナゴ）（中） 1匹 ドンコ 3匹 ソイ 1匹 ・だし昆布（30～35cm長） 3本 ・干ししいたけ 10枚 ・にんじん 2本（320g程度） ・ごぼう 1本（180g程度） ・ふき（塩蔵） 500g ・焼豆腐（11cm×5cm） 10枚 ・さつま揚げ（大） 3枚 ・ちくわ（大） 3本 ・こんにゃく 1枚 ・のだ塩 10g ・酒 60ml ・しょうゆ 180ml | | |

| | |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>作り方</p> | <p>【煮しめ】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① だし昆布は水に戻し、食べやすい大きさに切って結んでおく（結び10本）。 ② 干しいたけは水に戻して石づきをとる。 ③ にんじんは大きめの乱切り、ごぼうは1 cm幅の斜め切りにし、水にさらしてアク抜きをする。ふきは一晩水に漬けて塩出しをし、湯通ししてから5 cmの長さに切り揃える。 ④ 焼き豆腐は1枚を4等分に切る。さつま揚げは4等分、ちくわは1本を半分にしてさらに斜めに2等分する。こんにゃくは手綱切りにする。 ⑤ 鍋に水2.5 L（分量外）とだし昆布を入れ火にかける。 ⑥ 干し魚は、焼網でさっと焦げ目が付く程度に焼く。 ⑦ ⑤に⑥を入れ、一煮立ちしたら中火にし、途中アクを取りながら10分程度煮る。 ⑧ ⑦のハモ（アナゴ）が軟らかく煮えたら、②～④の材料（にんじんを除く）を入れ、アクをとりながら10分程度煮る。その後、にんじんを加えてさらに煮る。 ⑨ にんじんに火が通ったら、のだ塩と酒、しょうゆ2/3量を加え、中火で10～15分位煮てから、味を見て残りのしょうゆを加え、味がしみるまで煮る。 <p>【干し魚】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 干し魚は、11月頃、風が冷たくなってから作る。その頃に獲れた魚は腹を割いて塩水で洗い、竹串に刺して乾燥させる。 ② ハモ（アナゴ）は秋の始め頃から獲れ始めるので、獲れた都度、丸ごと冷凍庫で保存しておき、干す時期になったら解凍して内臓をとって塩水で洗い、竹串に刺して乾燥させる。 ③ ハモ（アナゴ）は1週間位、ドンコなどは半月位寒風にさらす。 ④ 干しあがったらハモ（アナゴ）はぶつ切りに、ドンコなどはそのまま冷凍庫で保存する。 |
| <p>料理・技術のポイント及び工夫している点</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・野菜や豆腐などは具の大きさを揃える。にんじんは煮えやすいので後から入れて煮る。 ・干し魚は2種類以上使うと良いダシが出る。 ・しょうゆの量は味を見ながら加減する。 ・昔は大鍋に多めに作っておいて、温め直して食べた。大晦日（年取り）には朝から煮しめを作り、味をしみこませて、その日の晩の年取り膳につけて食べた。 ・干し魚は、一年を通して煮しめや昆布の煮つけなどの料理で食べるため、冷凍保存する。冷蔵保存だとアブラ焼け（身が赤く酸化）して美味しくない。 ・干しハモ（アナゴ）のアブラや強い風味が気になる場合は、焼き網で焼いた後、熱湯をかけてアブラ抜きをしてから使う。 |