

認定番号	258	氏名	田屋 礼子
料理名	じゅうねもち		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>じゅうねとはエゴマ(シソ科の1年草)のことであり、食べると10年長生きするといわれるほど栄養価が高いことから「じゅうね」と呼ばれている。</p> <p>岩泉町は、山間傾斜地が多く冷涼な気候であるため、雑穀の栽培が盛んで、二年三毛作の作付けが行われていた。なかでも、見内川地区は、標高1000メートルほどの山間部で急傾斜による土砂の流出でやせ地が多く、やせ地でも栽培可能なじゅうねが生産されていた。</p> <p>じゅうねもちとはじゅうねと味噌、すましを合わせたものを小麦で作ったもちに塗った菓子であり、農作業が忙しい時期の栄養補給として食べていた。</p> <p>味噌は自家栽培した大豆で作った玉味噌を使用している。また、すましもこの味噌を煮溶かして作ったものであり自家産である。</p>		
材料と分量 (約7個分)	<p>【もち】</p> <p>小麦粉 400g 塩 5g 熱湯 400cc</p> <p>【じゅうね味噌】</p> <p>じゅうね 30g 砂糖 30g 地味噌 20g すまし 10cc 水 20cc</p>		
作り方	<p>【じゅうね味噌】</p> <p>① じゅうねをフライパンに入れ、強火で乾煎りし、2～3個跳ね上がり始めたら火を止める。</p> <p>② ①をすり鉢ですりつぶし細かくする。</p> <p>③ ②にすましと水を順に少しずつ加え練り混ぜる。練る固さはもちに塗ったときに、もちからたれない程度に加減する。</p> <p>【もち】</p> <p>1 ボウルに小麦粉、塩を入れ、熱湯を少しずつ加えながら木へらで混ぜる。生地が一つにまとまるまでこね、まとまってきたら少し力を抜き、転がすようにこねる。</p> <p>2 1を12等分し楕円形に丸める。</p> <p>3 2を2個串にさし、一つ一つを親指の付け根で形つけ、整える。</p> <p>4 大き目の鍋に湯を沸かし、3を入れ、強火で茹でる。全てのもちが浮き上がり、さらに2～3分火にかけて後さらしにあげ、湯気が出なくなるまで乾かす。</p> <p>※鍋は火がついた状態のままでお湯からあげる。</p> <p>5 4にじゅうね味噌を塗り、炭焼きもしくはガスで軽く焼き目が付く程度あぶって仕上げる。</p>		

<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">・すりつぶしたじゅうねは加熱によって酸化し、風味が変わってしまうため、できるだけ火にかける時間は短くする。・自家製のすましは、味噌400gに水800mlを加えて沸かしたものを濾して作成する。・すましが無い場合は、醤油で代替し、じゅうね味噌を下記の分量で作成する。 じゅうね30 g、みそ10 g、砂糖30 g、醤油小さじ2、水20cc・炒ったじゅうねをごまの代わりに使用することで手軽に日常に取り入れることができる。・じゅうねは子実には必須脂肪酸であるα-リノレン酸を多く含み、動脈硬化予防などに効果があるなどの機能性成分を含んでいることから、普及の可能性が高く、新商品開発を視野に入れた積極的な活動が期待できる。
----------------------------	---