

認定番号	256	氏名	植田 栄子																												
料理名	わかめの中芯の佃煮																														
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>地域では、わかめ等海藻類は昔からよく食べられていたが、漁家では葉の部分以外に、中芯も使うことが多く、各家庭でぶつ切りにして煮物として料理され、食べられていたことが由来。</p> <p>中芯特有の歯ごたえのある食感、甘さと旨みある風味、長期にわたって安心して食べられるようじっくりと煮詰めた保存性、照りのある外観が特徴。</p>																														
材料と分量 (10人分)	<p>(たれ)</p> <table border="0"> <tr> <td>・塩蔵わかめの中芯</td> <td>250 g</td> <td>・酒</td> <td>40ml</td> </tr> <tr> <td>・唐辛子</td> <td>1本</td> <td>・みりん</td> <td>40ml</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>・醤油</td> <td>40ml</td> </tr> <tr> <td>(仕上げ)</td> <td></td> <td>・水</td> <td>100ml</td> </tr> <tr> <td>・水あめ</td> <td>大さじ1</td> <td>・黒砂糖</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td>・白ごま</td> <td>大さじ1/2</td> <td>・玉砂糖</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>・ザラメ</td> <td>40 g</td> </tr> </table>			・塩蔵わかめの中芯	250 g	・酒	40ml	・唐辛子	1本	・みりん	40ml			・醤油	40ml	(仕上げ)		・水	100ml	・水あめ	大さじ1	・黒砂糖	40 g	・白ごま	大さじ1/2	・玉砂糖	40 g			・ザラメ	40 g
・塩蔵わかめの中芯	250 g	・酒	40ml																												
・唐辛子	1本	・みりん	40ml																												
		・醤油	40ml																												
(仕上げ)		・水	100ml																												
・水あめ	大さじ1	・黒砂糖	40 g																												
・白ごま	大さじ1/2	・玉砂糖	40 g																												
		・ザラメ	40 g																												
作り方	<p>(わかめの塩抜き)</p> <p>①塩蔵わかめの中芯を5mm～1cmの幅に裂き、うち一本で束ねておく。 ②沸騰したお湯でわかめの中芯を30秒ほどゆで、水洗いする。 ③②の鍋の水を入れ替え、湯を沸かし、再びわかめの中芯を30秒ほどゆで、水洗いする。</p> <p>(塩抜き後)</p> <p>④塩が抜けたら、5cm前後の長さにわかめの中芯を切っておく。 ⑤たれの材料と輪切りにした唐辛子を鍋に入れて混ぜ、煮立ったところでわかめの中芯を加える。 ⑥鍋にふたをし、とろ火で焦げ付かないよう1時間程度煮詰め、火を止めて冷ます。このとき、足し水はしない。 ⑦⑥を数回(2～3回程度)繰り返し、味をしみ込ませる。 ⑧汁気が無くなったら、温かいうちに水あめを加え、照りを出す。 ⑨白ごまを加え、混ぜ合わせて完成。</p>																														
料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none"> ・①～③の塩抜きの際は、ゆで時間は1回30秒程度のごく短時間とすることで歯ごたえのある食感となる。 ・とろ火で煮る際、足し水はせず、冷ます工程を繰り返すことで味をしみ込ませる。 ・蒸発を抑えながらじっくり煮詰めるため、鍋にふたをする。 ・照りがいっそう際立つよう、仕上げに水あめを使っている。 ・唐辛子好みに応じて調節する。 																														