

認定番号	248	氏名	佐藤 愛子
料理名	酒粕のおづけ（鮭の粕汁）		
料理の紹介 （いわれ、特徴）	<p>（いわれ）</p> <p>地域には、昔から造り酒屋があり、酒粕を使った料理が身近であったことから、粕汁や粕漬け、粕煮などがあり、特に粕汁は冬の寒い時期に食べるとからだがよく温まり、冬期間の保存食を利用した家庭料理として食べられてきた。粕汁には、塩鮭を使ったものや白菜の古漬けを利用したもの、干し大根や魚のアラを使ったものなどがある。</p> <p>（特徴）</p> <p>内陸部では、今のような輸送技術が発達するまでは、魚は貴重品で、保存性を高めるためにかなり塩辛い塩鮭が良く利用されていた。その為、1人一切を焼き魚で食べるのではなく、だいこんやにんじんなど保存していた冬野菜と一緒に汁物とし、酒粕を加えて味を整えることで、家族で分け合って美味しく食べた。</p>		
材料と分量 （4人分）	<p><具材></p> <p>塩鮭（甘口） 2切</p> <p>だいこん 6cm（250g位）</p> <p>にんじん 1／2個（80g位）</p> <p>じゃがいも 1個（200g位）</p> <p>ごぼう 50g</p> <p>油あげ 1枚</p> <p>板こんにゃく（白） 1／3枚</p> <p>長ねぎ 1本</p> <p><だし汁></p> <p>干ししいたけ 3枚</p> <p>煮干し 大5匹</p> <p>水 5カップ</p> <p><調味料></p> <p>酒粕 60～70g</p> <p>みそ 40～50g</p> <p>酒 大さじ2</p> <p>みりん 大さじ2</p> <p>水 1／2カップ</p>		
作り方	<p><下ごしらえ></p> <p>1 鍋に水5カップを入れ、頭と腑を取った煮干しと干ししいたけを3時間程度浸しておく。寒い時期は前夜から浸しておくが良い。</p>		

	<p>2 酒粕（板粕）を水1/2カップとすり鉢ですり混ぜ、伸ばしておく。</p> <p>3 にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、長ねぎは斜め切りにする。</p> <p>4 だいこんはいちょう切りにして下ゆでしておく。</p> <p>5 こんにゃくは一口大に小さくちぎって下ゆでしておく。</p> <p>6 油揚げは油抜きをして、縦半分に切ってから2cm幅に切る。</p> <p>7 塩鮭は骨を取り除き、3～4等分の一口大に切り分ける。</p> <p>8 ごぼうはささがきにして、水にさらしてあく抜きをする。</p> <p><作り方></p> <p>① 1の鍋を火にかけて、中火で沸騰して5～6分したら煮干しを取り出す。干しいたけも取り出し、薄切りにして鍋に戻す。</p> <p>② ①の鍋にだいこん、塩鮭を入れ、酒大さじ2を加え、煮立ったらじゃがいも、にんじん、ごぼうを順番に加える。さらに、野菜が柔らかくなったらこんにゃく、油揚げを加えてあくを取る。</p> <p>③ 仕上げに2の酒粕、みりん、みそ、ねぎを加えて味を整える。</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"> ・材料は煮えにくい順番に加え、煮込み過ぎない。 ・酒粕が板粕の場合は、溶けにくいので、あらかじめ水で良く溶かしてから加える。 ・柔らかい酒粕（ペースト状の練り粕）の場合は、下ごしらえ2を省略し、作り方③でみそ漉しを使って直接加えても良い。 ・昔は塩引き鮭を湯通しして食べやすくするために酒粕が多く加えていたが、現在は甘口の塩鮭が手に入るので、子供向けには60g程度とし、好みによって酒粕の量を調整する。 ・塩鮭の塩分によっては塩味が変わるので、みそは全量を一度に加えず、味見をして量を調整する。