

認定番号	242	氏名	佐々木 梅子
料理名	てん		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<ul style="list-style-type: none"> ・釜石沿岸部では毎年夏には地域の海でてんぐさを採り、天日で乾燥させたものを保存し、お盆になるとどこの家庭でもご馳走として大きな鍋にてんぐさを煮詰めて作り、食べていた。 ・海藻は、食物繊維が多く、ビタミン・ミネラルもたっぷり含まれており、昔から長寿食品として食べられている。 ・食べる際はてん突きについて食べるが、仏壇には「鏡てん」として四角に切ったものをお供えするのが慣わしとなっている。四角い「鏡てん」は三陸沿岸部の特徴。 ・当地方では「ところてん」ではなく「てん」と呼ばれる。 		
材料と分量 (10人分)	<p>てんぐさ 80g 水 4L 酢 大さじ1</p> <p>根しょうが 適宜</p> <p>しょうゆ } 1 : 1の割合であわせ適宜 酢 }</p>		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1 海で採ったてんぐさは水にさらした後に乾燥させ、付着している石灰質などを木槌でたたき落とし、水で洗い流す。これを何度か繰り返し、きれいなてんぐさにして、天日で干して乾燥させる。 2 鍋に水を入れ、乾燥したてんぐさと酢を入れ強火にかける。 3 沸騰したらさし水をする。再び沸騰したら火を弱め、約50分位煮詰める。煮汁がとろとろになって、さわるとぬめりがあり、元の量の半分位になった頃が目安。 4 さらし袋で濾して、バットに流す。 5 荒熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。 6 てん突きに合うような大きさに切り、てん突きで突いて器に盛る。 7 根しょうがなどを添え、好みの調味料、または二杯酢で食べる。 8 仏壇用には四角に切って「鏡てん」としてお供えする。 		

料理・技術のポイント及び工夫している点

- ・大きめの鍋を使い、沸騰させつつ、ふきこぼさないように煮詰める。
(使用したのは直径38cm)
- ・口当たりを滑らかにするため、さらし袋で濾す。
- ・バットに流し込んだ際、気泡ができないように表面の泡をすくい取る。