

認定番号	264	氏名	千葉 安子
料理名	ツルクビのいものこ汁		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>(いわれ)</p> <p>材料となるツルクビは、一関市川崎町で栽培されている在来種のさといもで、芋の形が鶴の首に似ているところから命名された。一般的なさといもより水分が多く、ぬめりとなめらかな食感が特徴で、収穫量が少ないことから貴重な食材として伝わってきた。</p> <p>このツルクビを使ったいものこ汁は、稲刈り後など農作業が一段落した際のごちそうとして、また、身体を温める料理として振舞われたりしていた。</p> <p>(特徴)</p> <p>出汁は、気仙沼の行商と物々交換して手に入れるかつお節をたっぷりを使い、昔はどこの家でも飼っていた鶏をさばいて入れる。また、昔から各家庭で手づくりされている豆腐が入り、特別な日に食べられるご馳走である。現在は、地元産の大豆を使った地元生活研究グループの手づくり豆腐を使っている。</p>		
材料と分量 (8人分)	<p>ツルクビ(下茹でし、皮をむいたもの) 350g</p> <p>鶏もも肉 180g</p> <p>木綿豆腐 400g</p> <p>大根 100g</p> <p>人参 80g</p> <p>ごぼう 80g</p> <p>長ねぎ 80g</p> <p>油 大さじ1</p> <p>だし汁(かつお節だし) 1.5L</p> <p>しょうゆ 大さじ3と1/2</p> <p>酒 大さじ1と1/2</p> <p>塩 小さじ1程度</p> <p>※だし汁:水2Lを鍋に沸かし、かつお節100gを入れ、沈んだら弱火で1～2分煮て、ザルで濾す。</p>		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 鍋にツルクビと水を入れ火にかけ、沸騰してから5～6分茹でた後、湯切りし、すぐに水に浸して皮をむく。 ② 鶏もも肉は、食べやすい大きさ(1.5～2cm角)に切る。 ③ 大根、人参はいちょう切り、ごぼうはさがきにして風味がなくなる程度(30秒程度)に水につけた後、ザルにあげておく。 ④ 長ねぎは、大きめに斜め切りにする。 ⑤ 鍋に油を熱し、鶏もも肉を中火で炒め、色が変わったら大根、人参、ごぼうを加えてさらに炒める。 ⑥ だし汁とツルクビを加え、分量の4分の1程度のしょうゆを回し入れる。沸騰したら、火加減を調節しながら具が軟らかくなるまで煮る。 ⑦ 残りのしょうゆを入れ、木綿豆腐を削ぎ切りにしながら鍋に加え、ひと煮たちしたら、酒と塩で味を調える。 ⑧ 長ねぎを散らし、沸騰する直前で火を止める。 		

料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none">・ツルクビはぬめりが多く、生で皮をむくとかぶれやすいため、一度下茹でしてから水の中で皮をむくことで、手などがかぶれにくい。また、煮るときは、ぬめりの泡が多く出るので、沸騰する前にしょうゆを入れると泡が出にくくなる。・ツルクビは火がとおしやすいので、煮すぎないように注意する。・大根、人参、ごぼうは、油がなじむまでよく炒めると、汁に油が浮いてこない。・豆腐を削ぎ切りにして最後に入れるので、味がしみやすく、形が崩れにくい。
----------------------------	---