

認定番号	277	氏名	小松 幸子
料理名	あかはたもち		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>「あかはたもち」は、春に採取される海藻「アカバギンナンソウ」（以下「あかはた」とする。）を軟らかくなるまで蒸してすりつぶし、冷やし固めた郷土料理である。固めたもちをスライスして、好みに酢味噌やポン酢などを付けて食べる。</p> <p>原材料は海藻のみであり、食物繊維が豊富でヘルシーである。あっさりしたさわやかな味わいで、海藻の香りが強く舌ざわりがよい。</p> <p>青森県の八戸、階上や岩手県の種市などの三陸北部沿岸地域の春を告げる料理であり、おかずや酒の肴として古くから食べられてきた。また、春のお彼岸には御霊供膳の一品としてお供えされることもある。</p> <p>あかはたは旬の時期が限られていることや、加工作業に時間を要することから、作り手が減少し、現在では数少ない作り手のみに伝わる郷土料理である。</p>		
材料と分量 (6人分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>あかはた（硬い部分を取り除いたもの） 300g</li> </ul>		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>あかはたは、蒸気の上上がった蒸し器で20分程度蒸す（あかはたが蒸し器にくっつかないように、濡らしたふきんを敷く）。あかはたは、熱が通ると緑色になり、軟らかくなる。まんべんなく熱が通るよう、時々様子を見ながらしゃもじで混ぜる。</li> <li>あかはたがしゃもじでつぶれる程度まで軟らかくなったら、バットに広げ、熱いうちに10分程度で、あかはたがなめらかにまとまる程度までしゃもじですりつぶしながらこね、横20cm×縦8cm×高さ2cm程度の大きさに形を整える。</li> <li>冷蔵庫で1時間程度冷やして固める。</li> <li>0.5～1cm程度の厚さにスライスし、好みに酢味噌やポン酢を付けたり、薬味としてねぎを添えて食べる。</li> </ol>		
料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none"> <li>下準備として、あかはた以外の海藻が混入していることがあるので、取り除く。また、あかはたの根元の硬い部分は、蒸しても柔らかくならないので取り除く。</li> <li>蒸し上がったあかはたは、熱いうちに手早くしゃもじですりつぶしながらこねる。</li> <li>冷凍保存することもできる。食べる時は自然解凍する。</li> <li>角切りにして、野菜サラダに散らして食べるのもよい。</li> <li>あかはたは、3～6月に浅瀬の岩場から採取するが、潜水により採取することもある。採取場所により、茶色いあかはたもちになることもある。</li> </ul>		