

認定番号 282 平間 美代子（金ヶ崎町）

料理名	ひきな汁																				
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>(いわれ)</p> <p>金ヶ崎地域では、元日の朝食に食べられるお正月には欠かせない雑煮料理である。また、三が日の来客のおもてなし料理としても食べられてきた。</p> <p>(特徴)</p> <p>「ひきな」とは、大根、にんじん、ごぼうなどの野菜をひいて（細い千切り）、さっと湯がいた後に寒風にさらした保存食であり、昔冷蔵庫がなかった時代に、正月三が日の間食材を保存するために作られていた。今では大晦日の日に煮上げた具材を冷蔵庫で保存し、正月に「ひきな汁」に使用している。「ひきな」にした食材を使用することで、煮込む時間が短くても具材に味が染みやすくなり、具材の食感も残る。</p>																				
材料と分量 (4人分)	<table> <tr> <td>大根</td> <td>300 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>せり（または三つ葉）</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>大さじ 2</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ 1/2</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ 1</td> </tr> <tr> <td>煮干し</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>800 ml</td> </tr> <tr> <td>切り餅</td> <td>4 個</td> </tr> </table>	大根	300 g	にんじん	30 g	ごぼう	30 g	せり（または三つ葉）	適量	醤油	大さじ 2	塩	小さじ 1/2	酒	大さじ 1	煮干し	15 g	水	800 ml	切り餅	4 個
大根	300 g																				
にんじん	30 g																				
ごぼう	30 g																				
せり（または三つ葉）	適量																				
醤油	大さじ 2																				
塩	小さじ 1/2																				
酒	大さじ 1																				
煮干し	15 g																				
水	800 ml																				
切り餅	4 個																				
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 前日の晩に煮干しを分量の水に浸しておく。 2. ごぼう、大根、にんじんは皮をむき、4 cm の長さの千切りにする。せり（または三つ葉）は 3 cm 程度の長さに切る。 3. 具がひたるくらいの量の沸騰したお湯で千切りにしたごぼう、大根、にんじんを煮上げる。1 分弱お湯にくぐらせた後、ザルに上げて水洗いをしてアクをとる。 4. 1 を煮干しを入れたままで火にかけ、中火で煮たてる。だしが沸騰してきたらアクを取りながら煮出し、調味料をすべて入れる。調味料を入れた後に煮干しを取り出す。 5. 3 で煮上げた具材を煮干しだしに入れ、中火のまま 5～6 分煮る。煮立ったら弱火にする。 6. 鍋にお湯（分量外）をわかし、切り餅を柔らかくなるまでゆがく。 7. お椀に、具材、切り餅、具材の順にこんもりと盛り、汁をかける。飾りにせり（または三つ葉）をちらす。 																				

料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none">・「ひきな」は細いほど良い。丁寧に細く（幅 5 mm 程度）千切りにすることで、口当たりが良くなる。・千切りにしたごぼうは水にさらさず、風味を生かす。・「ひきな」にして具材を一度煮上げることで、具材に汁の味がしみこみやすくなる。具材の食感を生かすため、煮上げる際は手早く行う。・大根を多めに、にんじんとごぼうを少なめにすることで彩りと、味のバランスが良くなり、煮干しだしの味が引き立つ。具材の量の目安として、大根：にんじん：ごぼうの比が 10：1：1 となるようにする。・煮干しの風味を損なわないよう、もちは焼きもちではなく熱湯で温めたもちを合わせる。
---------------------	--