

【 認定番号 287 雫石町 小田島 節子 】

料理名	わらびおこわ																						
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>雪深い奥羽山系に位置する雫石町は、昔から山菜、きのこなど山の幸に恵まれ、旬の時期だけでなく塩蔵や乾燥などの保存技術により一年中食べられている。わらびも山菜の一つで、塩蔵し保存されることが多いが、塩蔵だけでなく乾燥させると更に長期保存が可能となり、食味も増す。</p> <p>雫石町では、冠婚葬祭や農村行事、集落の寄合いなどの際に、山菜料理や赤飯など様々な家庭料理を重箱に詰めてお互いに持ち寄り、皆で取り分けて食べる「重っこ（じゅっこ）料理」の文化が受け継がれており、山菜の香りを生かしたわらびおこわは持ち寄り料理としても重宝されている。</p> <p>手間をかけて作った乾燥わらびを使用するわらびおこわは、より豊かなわらびの香りと乾物特有の食感が特徴的である。</p>																						
材料と分量 (お重1段分、 5～6人分)	<table border="0"> <tr> <td>・もち米</td> <td>450g</td> </tr> <tr> <td>・乾燥わらび(水で戻し塩抜きした状態)</td> <td>120g</td> </tr> <tr> <td>・ヒメタケノコ(水煮)</td> <td>1本(30g)</td> </tr> <tr> <td>・にんじん</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>・油揚げ(大判)</td> <td>1/3枚</td> </tr> <tr> <td>・湯</td> <td>適量</td> </tr> </table> <table border="0"> <tr> <td rowspan="4">A調味料</td> <td rowspan="4">{</td> <td>・濃口しょうゆ</td> <td>30ml</td> </tr> <tr> <td>・砂糖</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>・酒</td> <td>25ml</td> </tr> <tr> <td>・塩</td> <td>3g</td> </tr> </table>	・もち米	450g	・乾燥わらび(水で戻し塩抜きした状態)	120g	・ヒメタケノコ(水煮)	1本(30g)	・にんじん	30g	・油揚げ(大判)	1/3枚	・湯	適量	A調味料	{	・濃口しょうゆ	30ml	・砂糖	30g	・酒	25ml	・塩	3g
・もち米	450g																						
・乾燥わらび(水で戻し塩抜きした状態)	120g																						
・ヒメタケノコ(水煮)	1本(30g)																						
・にんじん	30g																						
・油揚げ(大判)	1/3枚																						
・湯	適量																						
A調味料	{	・濃口しょうゆ	30ml																				
		・砂糖	30g																				
		・酒	25ml																				
		・塩	3g																				
作り方	<p>【下準備 わらびの塩抜き（調理前日）】</p> <p>① 乾燥わらび(※)を沸騰したたっぷりのお湯に入れて、5～10分(わらびおこわ1回分の場合)強火でゆでる。</p> <p>② 水を張った大きめのボウルなどにとり、流水にさらしながらそのまま半日おき、わらびの塩分が抜けたことを確かめる。</p> <p>※乾燥わらびの作り方は【わらびの塩蔵・乾燥処理】を参照。</p> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 もち米は研いで半日くらい水に浸し、ザルにあげて水気をきっておく。 2 わらびは根元1cm程度と穂先を切り落とし、3cmの長さに揃えて切る。ヒメタケノコは斜めに薄く、3cmの長さに切る。にんじんと油揚げはそれぞれ長さ3～4cmの千切りにする。 3 蒸し器に蒸し布を敷いて、もち米を入れる。水の状態から蒸し器を火にかけ、沸騰したら強火のまま7分蒸す。菜箸を刺し、ざくざくという感触がなくなるまで蒸す。 4 もち米を蒸している間、鍋にAの調味料を入れて弱火にかけ、砂糖が溶けたら、わらび、ヒメタケノコ、油揚げを入れて中火で煮る。わらび、ヒメタケノコに味が付いたら、にんじんを入れて煮る。 5 にんじんにも味が付いたら、ボウルの上に重ねたザルにあげ、具と煮汁に分ける。へらで具を押して煮汁を絞り出す。ボウルの煮汁にお湯を加えて180mlにして調味液とする。 6 もち米が蒸しあがったら、大きめのボウルにもち米と5の調味液 																						

	<p>を入れ、へらで均一に混ぜ合わせる。もち米と調味液が混ざったら、分けておいた具も加え混ぜ合わせる。</p> <p>7 蒸し器に蒸し布を敷いて6を戻し入れ、火にかけ、お湯が沸騰したら強火で5分蒸す。火を止め、蒸し器の蓋を取り冷まして味をなじませたらでき上がり。</p> <p>【わらびの塩蔵・乾燥処理】</p> <p>① 採取したわらびは、その日のうちに塩蔵処理をする。扱いやすいように、わらびを250～300g程度に分け紐で束ねておく。漬け樽に、わらびと同じ重量の塩を振りながらわらびを漬けていき、最後に原料の倍の重量の重石を載せ、冷暗所で保管する。</p> <p>② 2日程度漬けると塩が溶けて茶色の水が出てくる。わらびが水に浸ってきたら、重石は半分位の重量に減らす。</p> <p>③ 塩が溶け切るまで水は捨てない。(塩蔵状態となっているため、このまま水を捨てずに置いても長期保存が可能。)</p> <p>④ 天気が良い日を選び、塩蔵しておいたわらびを漬け樽から出して平らに薄く広げ、天日の下で手の平で揉みながら干す。30分～1時間に1回程度、わらびを揉む。</p> <p>⑤ 天日で2日程度干し、わらびが乾燥しきったら乾燥剤と一緒にビニール袋等に入れて密封容器で保存する。</p> <p>⑥ 料理に使うときは塩抜きをしてから使用する。</p>
料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none"> ・わらびを天日で干して乾燥させる際には、こまめに揉む。乾燥が進むにつれ固くなるため、この作業を行わないと茎が折れやすく扱いはづらくなり、塩抜きして戻した際にも筋っぽくなる。乾物特有の食感が味あえるわらびおこわや煮しめには、こうした手間をかけても乾燥わらびを作り使用している。 ・乾燥わらびは2年程度保存が可能。冷凍することでさらに長期保存が可能。 ・塩抜きするために乾燥わらびをゆでる際は、全体的に硬さがなくなり、皮がピンと張ったような太さに戻るまでゆでる。 ・わらびの塩抜きで流水にさらすのが難しい場合は、たっぷりの水を張ったボウルなどに入れて、半日の間に3～4回水を換えることで可能である。塩分が残らないように、料理に使う前にしっかりと塩抜きしておくことが大事である。 ・もち米は、蒸す前に水気をしっかり切ると、できあがりに米の食感が残っておこわがおいしくできる。 ・わらびの穂先は苦みが強くて歯応えも悪く、また、根元は繊維質が強く口の中に残るため、切り落とす。 ・具を煮る際は、にんじんは他の食材より火の通りが早いため、最後に加える。 ・一度蒸したもち米に調味液を混ぜる際は、色と味にムラが出ないようにまんべんなく混ぜてから、具を加えて混ぜる。