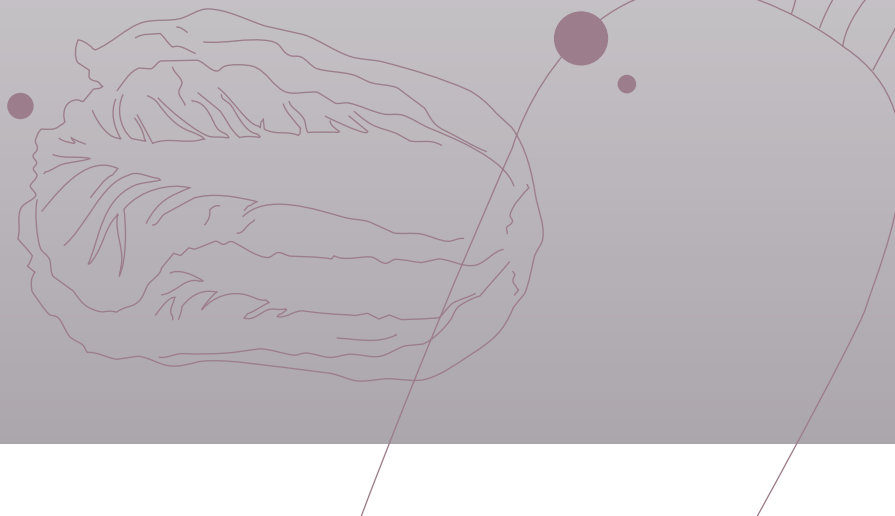


冬

WINTER
COOKING
RECIPE



寒くなるほど甘くなる、旨くなる

本当は千両役者

大根と白菜。どちらも寒くなればなるほど甘味が出て美味しくなる冬野菜の横綱格で、氷見では柳田地区で多く生産されています。全体的には粘土質の土壌が多い氷見において、海岸に近い柳田地区は砂地のため、比較的短期間で

素直に育ち、味がよく、見た目もきれいなものが出荷されています。

大根は、正月七日に一年の健康を願って食べる七草粥の「春の七草」にも「スズシロ」の名前であげられているように、古くから日本人に親しまれてきた野菜です。各地で広く栽培され、より食生活に合うように品種改良が重ねられてきました。



魚でも肉でも、何と合わせても相手の旨味を引き出して、それを吸って大根本体も旨くなるのが大きな特徴。脇役に見せて、実は主役も食ってしまおう上手い役者と言えるでしょう。それなのに、昔から下手な役者を「大根役者

大根



と言うのは、大根がどんな料理にしても食あたりをしないことから、どんな役をやってもあたり役にできない役者をそう呼ぶようになったとか。役者にとっては有り難くない呼び名ですが、それだけ大根がどんな料理にもできることの証でしょう。

おでん、鰯大根など、煮てもよし。氷見が誇る鰯が相手でも、旨みを十分に吸った大根は主役をしのぐほどの味わいです。おろし、なます

白菜



など、生でもよし。氷見では、油揚げや大豆を合わせたなますのほかにも、イカを合わせたたり、刺身の残りを酢で絞めて入れたり、焼き魚をほくして入れたり、多彩なまますが作られます。また、たくあん、べつたらなど漬物にもよし。さらには、余った漬物を塩出しして粕煮に。ビタミン成分を豊富に含んだ葉も捨てずに、ゴマ和えや粕汁に。「もったいない」精神を生かして

本をあますところなく使い切れて冬の間中食べても飽きがこない頼もしい野菜です。

意外に短いおつきあい

一方白菜も代表的な冬野菜ですが、日本に入ってきたのは意外にも遅く明治初期。中国からもたらされ、愛知で栽培されたのが始めと言われます。その後、日清戦争、日露戦争のときに中国に出征した農村出身の兵士が白菜を知って種を持ち帰り、昭和に入ってから栽培が一般化したと言われています。

そんな来歴を知らなければ、もつと昔から栽培されていたように思うほど、日本の冬の食卓にはなくてはならない食材として使われています。寒い冬に身体を温めてくれる鍋物の具として何よりも欠かせない存在。そして、八宝菜な

ど中華風にも、ベーコンやハムとのスープ煮など洋風にも、調理法はパリエーション豊富です。

そして、白菜と言えばやはり漬物。韓国ではキムチとして大量の白菜を漬けますが、日本では白菜の糠漬け。葉がしっかりとつまみずみずしい白菜にスパッと包丁を入れ、大きな桶に塩を打ちながら漬け込んでいく白菜漬けの光景は、昔は多くの家庭の庭先で見ることができた初冬の風物詩でした。





かぶらの あちら漬け

●材料【4人分】67kcal (1人あたり)

かぶら…500g 昆布…10cm角(20g)
塩…大さじ1 酢…大さじ3
砂糖…大さじ3
人参…30g

●作り方

1. かぶらは洗って、大きいものは4～6割りにし薄切りにして、塩をふっておく。
2. 人参は千切りにし、昆布ははさみで千切りにする。
3. 1のかぶらの水気を絞り、2の人参、昆布を合わせ、塩、砂糖、酢で味付けする。

※好みて青物を飾りつけても良い。

かぶらの千枚漬け

●材料【1回分】442kcal

(下漬け) (本漬け用調味液)
かぶら…2kg 昆布…40g 赤唐辛子…3本
塩…80g 酢…1/2カップ 砂糖…1/2カップ
塩…大さじ1/2 みりん…1/4カップ

●作り方 (下漬け)

1. かぶらは、大きいものを用意し、皮をむいて2～3mmの厚さの輪切りにする。
 2. 1を塩漬けし、1～2日漬ける。
- ### (本漬け)
3. 酢を温め、塩、砂糖、みりんを加えて冷ます。
 4. 昆布は表面をふき、15cmの長さに切る。
 5. 下漬けたかぶらの水気を切る。
 6. 底に昆布をしき、かぶらを置き、赤唐辛子を上にはらし、これを交互に繰り返す。
 7. 調味液を加え、重石をして2～3日おく。

※【1回分】4人家族で約1週間程度

干ずいきとうちまめの煮物



●材料【4人分】91kcal(1人あたり)
 うち豆(大豆)…40g
 干ずいき(干した里芋の茎)…40g
 だし汁…180cc
 砂糖…大さじ1と1/2
 田舎味噌…大さじ1
 しょう油…大さじ1

●作り方

1. うち豆は5倍の水でよく戻しておく。
2. 干ずいきは2cmくらいに切り、水で少々戻す。
3. 鍋にだし汁、砂糖、田舎味噌、しょう油を入れ、うち豆、干ずいきを加え中火で汁気がなくなるくらいまで煮る。

※味噌加減が味付けのポイント。

おこもじの粕煮

●材料【4人分】64kcal(1人あたり)
 大根の葉(塩漬け)…10株(400g)
 酒粕…30g
 味噌…大さじ3
 七味唐辛子…少々

●作り方

1. 塩出したした塩漬大根の葉を2～3cmの長さに切り、鍋に入れて煮る。
2. しばらく煮た後酒粕を入れ、後から味噌で味付けをし、七味唐辛子をふって仕上げる。

※好みで赤唐辛子を飾りつけても良い。



ほし菜の粕汁



●材料【4人分】17kcal(1人あたり)
ほし菜(干した大根葉)…1株
酒粕…10g
味噌…大さじ1
だし汁…1カップ

●作り方

1. ほし菜を熱湯にくぐらせて柔らかくし、細かく切る。
2. だし汁に、酒粕、味噌、1のほし菜を入れ、粕汁にする。

だいこんとさといもの煮物

●材料【4人分】64kcal(1人あたり)

大根…1/2本 油揚げ…1/2枚
里芋…4個 しょう油…大さじ7
こんにゃく…1/2枚 砂糖…大さじ5
人参…1/2本 酒…大さじ3
だし汁…4カップ

●作り方

1. 大根は皮をむき輪切りにし、里芋は皮をむき乱切りにする。
2. 人参、こんにゃく、油揚げも切る。
3. だし汁と1、2の材料を鍋に入れ、しょう油、砂糖、酒で薄味をつけゆっくと煮含める。



たくあん

●材料【1回分】486kcal

干し大根(葉つき)…18kg

塩…800g

糠…800g

A…(しょう油:1/3カップ、酢:1/4カップ、
ざらめ:100g)

●作り方

1. 糠と塩を混ぜ合わせ、煮溶かしたAを加え、よく混ぜ床を作る。
2. 樽に1を入れ、干し大根をきっちり並べ詰める作業を交互に繰り返す。
3. 1の分量は、下部に4分、上部に6分になるように配分し、大根の隙間に葉を詰め込む。
4. 詰め終わったら、残りの混ぜ糠をたっぷりかぶせ、余ったら葉を隙間に詰め

るようにしてのせ、押し蓋をし、20kgの重石をのせる。

5. 水があがってきたら、水がひたひたになる程度の重石に替えて、1ヶ月間漬ける。

- ・大根は日当たりと風通しのよい場所に吊るす。
- ・しわが寄って曲げると先端と後端が楽につく程度に干す。
- ・干し始めの一週間は雨に当てたり凍らせないため、こも等を掛けて防ぐとよい。
- ・よく干しあげたら、その日のうちに漬け込みをしないと、スが入ることがある。
- ・重石をきつくして早く水をあげる。
- ・水のアガりが悪いときは、差し水(水カップ10杯に塩カップ4杯を溶かす)を注ぎ入れる。
- ・最後まで美味しく食べるには、取り出したとき、隙間がないように葉などで穴を埋める。

※【1回分】約一冬分





古漬けたくあんの炒め煮

●材料【4人分】93kcal (1人あたり)

古漬けたくあん…200g	サラダ油…大さじ1
しょう油…大さじ3	ごま油…小さじ1
砂糖…大さじ3	赤唐辛子…少々

●作り方

1. 古漬けたくあんは薄い輪切りにし、水につけて塩出しをする。
2. 鍋にサラダ油を入れ、水切りした古漬けたくあんを炒める。
3. 2の中にしょう油、砂糖を加え、味を調べ、汁気がなくなるまで煮つける。
4. 仕上げの際にごま油をふりかける。

※赤唐辛子を加えてもおいしい。



べったら漬け

●材料【1回分】1140kcal

大根(下漬け)…20本(1本1kg)	
お湯…カップ5	麴…カップ10
米…カップ3	

●作り方

1. 米を炊く。
2. 御飯に麴とお湯を入れかき混ぜ、ジャーに一晩入れ甘酒を作る。
3. 2に下漬けした大根を入れて1週間漬ける。

※甘酒として飲むときは、好みに薄めて温める。

※【1回分】約一冬分

早漬けたくあん

●材料【1回分】436kcal

(下漬け)	(本漬け)
大根…20kg	糖…500g
塩…800g	塩…200g
	しょう油…2/3カップ
	酢…1/2カップ

●作り方

(下漬け)

1. 大根を洗い、小分けした塩で1本1本よくすり込む。
2. 樽に残りの塩をふりながら1を漬け、最上に塩を多めにふり、重石をして、5～6日漬ける。

(本漬け)

3. 本漬けの材料を合わせ、手で揉むようにして混ぜておく。
4. 下漬けした大根を取り出し、水気をふく。
5. 後は、「たくあんの作り方3と4(p49)」の漬け方と同じ。

※【1回分】約一冬分

だいこんのしば漬け

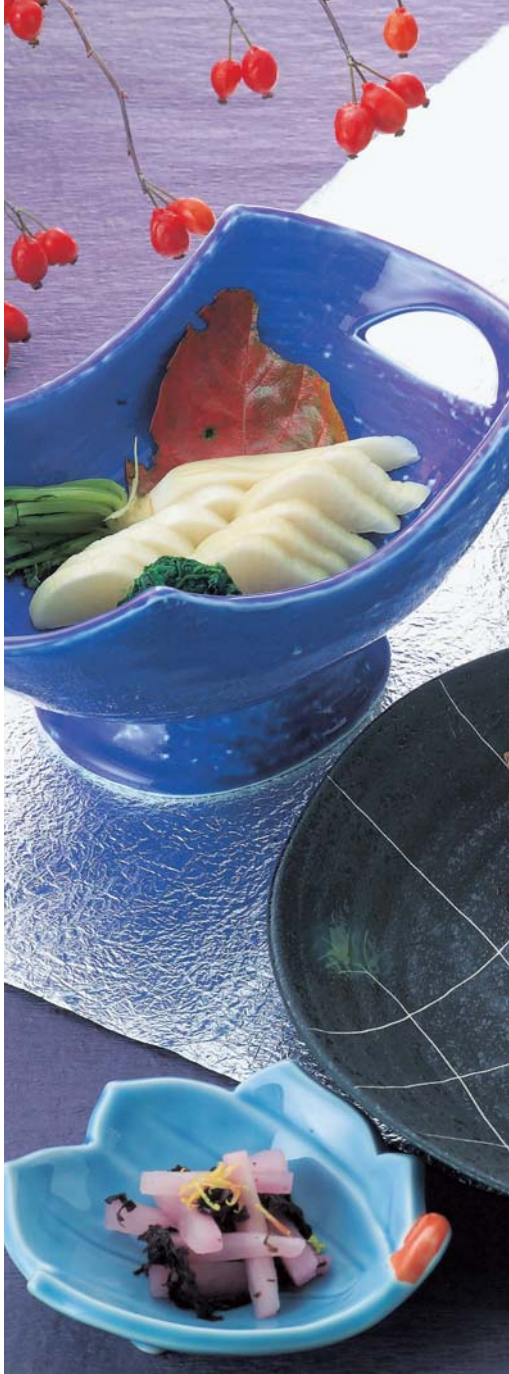
●材料【4人分】6kcal(1人あたり)

大根(下漬け)…1本	梅酢(又は酢)…大さじ1
柚子の皮…少々	しょう油…大さじ1

●作り方

1. 下漬けした大根の水気をしぼる。
2. 柚子の皮を薄くそぎ取って、千切りにする。
3. 梅酢、しょう油を合わせた調味液に1と2を入れる。
4. 押し蓋をし、大きめの重石をのせ、1日漬ける。

※下漬けは「早漬けたくあん」の(下漬け)と同様。





はくさいの糠漬け

●材料【1回分】1457kcal

(下漬け)	(本漬け)
はくさい…7kg	糠…500g
塩…3カップ	塩…200g
水…2.6リットル	しょう油…2/3カップ
	酢…1/2カップ

●作り方

1. はくさいは2つ切りにして、1日風に当てる。
2. 塩水を作り1のはくさいを浸し、水気を切り樽に詰め、1日おく。
3. はくさいがしんなりしたら取り出し、本漬けする。

※【1回分】約一冬分

はくさいの梅酢漬け

●材料【4人分】20kcal (1人あたり)

はくさい…500g
塩…大さじ1と1/2
生姜…1片
梅干しのしそ…大さじ1
梅酢…大さじ2

●作り方

1. はくさいは5cmに切り、塩をふり重石をのせ、20～30分漬ける。
2. 生姜は千切りにする。
3. 千切りした生姜、梅酢、細かく切った梅干しのしそを合わせる。
4. 3と1をよく混ぜ合わせ、重石をのせて半日以上漬ける。