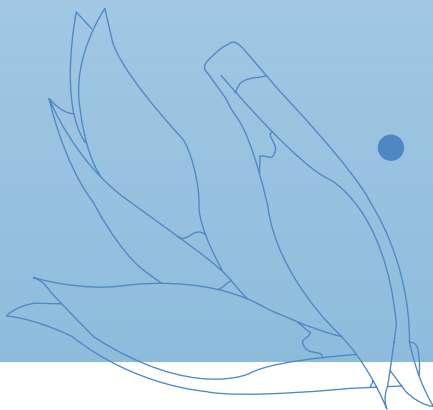


夏

SUMMER
COOKING
RECIPE



酸味、涼味、食欲そそる存在感

梅干しの王道、稲積梅

昔から日本人に愛され、夏の暑さに食欲が減退したときも特効薬のようにして食べられてきた梅干し。この梅干しに最適なのが氷見が誇る特産「稲積梅」です。



第二次世界大戦後、富山県では梅の生産を盛んにしようと県内をくまなく調査し、氷見市稲積の農家の梅園に育つ4品種を選別しました。そのなかから実の美味しさはもとより、栽培しやすく収穫量が多いものとして、昭和24年に選出されたのが「稲積梅」の母樹。現在80年の樹齢を重ねながらも実をつける元氣な母樹をもとに芽つきをして、県内外に苗木が出荷されていきました。そこには、梅の花のひとつひとつに袋をかぶせて自家受粉調査を行うなど、根気のいる地道な仕事がありました。

こうして誕生した「稲積梅」の特徴は、枝が丈夫で寒さに強く、人の手を借りなくても自分で受粉する自然結実率が高いこと。長くこの土地の気候風土のなかで育ってきたたくましい梅なのです。

梅

毎年6月下旬から7月上旬にかけて摘み取る実は、直径2.5センチくらいの中玉。果肉が厚く種が小さいので歩留まりがよく、強い酸味を持っています。こうした実の特徴は梅干しに最適で、地元での梅干しづくりも盛んです。収穫した梅を天日に当てて十分に干し、ミネラルたっぷりの天日塩とシソの葉だけで漬け込む梅干しは、昔ながらのすっぱさが際立ちながらも、後口はすっきり。食欲のないと



茗荷



きでも箸が伸びる味わいです。

先人の努力や地域の人たちの積極的な取り組みで特産品となった「稲積梅」。地元の小学校では、毎年さまざまな角度から学習して、地元根付いた梅文化を学んでいます。

忘れちゃいけない夏薬味

梅の実を漬けたときに出る梅酢とも相性がよい夏の野菜に茗荷

があります。梅酢に漬けた茗荷の押し寿司は彩りと歯ざわりが爽やかな一品です。てんぷら、田楽などにしても美味しい食材ですが、夏の料理の薬味として重宝な日本独自の香味野菜。そうめんや冷や奴に独特の香りを添えて涼をもたしてくれます。

この夏の香りをいち早く届けようと、氷見では久目地区などで水はけのよい傾斜地を利用して栽培が行われています。小柄でぶっくり太り身のしまったものが良品とされ、白色にピンクの穂先の色合いには「茗荷の子」という呼び名にふさわしい愛らしさがあります。繁殖力が強い反面、病気になるため全滅してしまう弱点もあるため、充分に注意をはらいながら無肥料無農薬で栽培されています。

茗荷には「たくさん食べると物忘れが激しくなる」という不名誉な言い伝えがあります。釈迦の弟子の周梨槃特（スリハンドク）は悟



りまでひらいた人物でありながら、自分の名前を忘れてしまったため、釈迦が首から名札を掛けさせましたが、死ぬまで名前を覚えられなかったと言います。死後、墓に見なれぬ草が生えてきたので「生名前を荷なつて苦労した周梨槃特を悼んで、この草に「茗荷（みょうが）」という名が付けられたとか。実際は大脳皮質を刺激する成分が頭をシャキッとさせるなど、薬効の多い野菜なのです。

赤ずいきの酢の物



●材料【4人分】17kcal(1人あたり)
 赤ずいき(八つ頭の茎)…200g
 甘酢…(酢:3/4カップ、
 水:1/4カップ、砂糖:150g)
 白ごま…適量

●作り方

1. 赤ずいきは皮をむいて3cmくらいに切る。
2. 鍋で1を空炒りする。
3. しんなりとなったら熱いまま甘酢に漬け冷ます。
4. 器に盛り、白ごまをふりかける。

うめのスタミナ漬け

●材料【1回分】1020kcal

青梅…1.2kg 砂糖…1kg
 塩水…適宜

●作り方

1. 青梅を2%の塩水に、一昼夜漬ける。
2. 板や金槌を使って青梅の種を取り出す。
3. 360ccの水に砂糖450gを入れ煮立て、シロップを作る。
4. シロップに2の青梅を5日くらい漬けておく。
5. シロップから梅を出し、残りの砂糖、梅と交互に容器に入れ密閉する。

※1ヶ月以上経つと、梅は甘ずっぱくおいしくなる。

※【1回分】4人家族で約1週間程度



金糸かぼちゃの 酢の物

●材料【4人分】60kcal(1人あたり)

金糸かぼちゃ…500g

切りごま…15g

美味酢…(だし汁:1カップ、酢:大さじ5、

みりん:大さじ5、

薄口しょう油:小さじ5)

●作り方

1. 金糸かぼちゃは上下を少し切り捨て、3つくらいの輪切りにする。
2. 皮を厚めにむいて、熱湯で5分ほど茹でる。
3. ボールに水を入れ、茹でた金糸かぼちゃを手でほぐし、糸状にする。
4. 水気を切り、美味酢に2～3日漬ける。
5. 天盛りに盛り、切りごまをふる。

かぼちゃの小豆煮

●材料【4人分】254kcal(1人あたり)

かぼちゃ…400g

塩…小さじ1/2

小豆…1/2カップ

しょう油…大さじ2

砂糖…1/2カップ

●作り方

1. 小豆は、煮崩れしないように煮る。
2. かぼちゃは3cm角くらいの乱切りにし、水で柔らかくなるまで煮る。
3. 2に小豆、砂糖、塩、しょう油を加え、とろ火でゆっくり煮込む。

※さやいんげんと一緒に煮ても良い。



くさぎとうちまめの煮物



●材料【4人分】75kcal(1人あたり)

乾燥くさぎ…40g
うち豆(大豆)…40g
だし汁…3/4カップ
砂糖…大さじ1
味噌…大さじ1
しょう油…大さじ1

●作り方

1. 茹でて戻したくさぎを細かく切る。
2. 細かく切ったくさぎを鍋に入れ、だし汁、砂糖、しょう油、味噌で味をつける。
3. 2の中へ大豆のうち豆(豆を石で叩いて潰したものを)を入れて煮付ける。

※煮付ける際に、ごま油を入れてもおいしい。

さつまいもの茎の油炒め

●材料【4人分】76kcal(1人あたり)

さつまいもの茎…500g
砂糖…大さじ1
味噌…大さじ2
油…大さじ1
タカノツメ…適量

●作り方

1. さつまいもの茎の葉を取り、熱湯の中にタカノツメを入れ、さつまいもの茎を4～5cmの長さに切る。
2. フライパンに油を引き、さつまいもの茎を炒め、砂糖と味噌で味をつける。

※油揚げと一緒にと煮物にしてもおいしい。



しそ飯

●材料【4人分】272kcal (1人あたり)

米…2カップ

しその実(塩漬け)…1/3カップ(50gとして)

塩…少々

●作り方

1. 塩漬けしたしその実は、水に浸し塩抜きする。(少々塩分を残す程度に)
2. 分量の米にしその実を入れ炊きあげる。

※御飯はしその香りがきいておいしくなる。

※好みでしその葉を入れるのも良い。

しそジュース

●材料【1リットル分】654kcal

赤じその葉…100g

クエン酸…小さじ1

水…1.2リットル

氷…適量

はちみつ…150cc

●作り方

1. 赤じそを洗う。
2. 鍋にお湯を沸かし、洗った赤じそを入れ5分間くらい煮る。
3. 赤じそを引きあげ、ざるにペーパーをしき、こす。
4. 3を鍋に戻し火にかけ、はちみつを煮溶かす。
5. クエン酸を入れ、火を止める。
6. あら熱が取れたら、じょうごでペットボトルに移す。
7. 冷蔵庫で冷やし、氷を入れたグラスに注ぐ。



つるまめのごまよごし



●材料【4人分】135kcal(1人あたり)

つる豆…250g

塩…小さじ1

ごま味噌…(ごま:大さじ5、

味噌:大さじ2と1/3、

砂糖:大さじ3)

●作り方

1. つる豆はすじを取ってきれいに洗う。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を入れてつる豆を茹でる。
3. ごまを炒ってすり鉢でよくする。
4. 3の中に味噌、砂糖を入れてさらにすり、ごま味噌を作る。
5. 茹でたつる豆の水気をよく絞り、ごま味噌で和える。

なすのからし漬け

●材料【4人分】19kcal(1人あたり)

茄子(塩漬け)…10個

麴…100g

からし…50g

砂糖…1/2カップ

みりん…大さじ3

しょう油…大さじ3

●作り方

1. 塩漬けの茄子を一口大に切り、塩出しをしておく。
2. からしはお湯で固めに溶き、麴、砂糖、みりん、しょう油とよく混ぜ合わせ、この中に1を入れ漬けておく。
3. 漬けたなすは一週間くらいで食べられる。

※仕上げに赤唐辛子の千切りを飾りつけても良い。



なんば味噌

●材料【4人分】182kcal (1人あたり)

なんば(青唐辛子)…5本

味噌…300g

砂糖…大さじ2

●作り方

1. なんば(青唐辛子)をみじん切りにする。

2. 1に味噌、砂糖を入れよくすり合わせる。

※好みで赤唐辛子を入れても良い。

なんばの葉の佃煮

●材料【4人分】88kcal (1人あたり)

なんばの葉(青唐辛子の葉)…250g

しその実…50g

砂糖…大さじ2と1/2

しょう油…大さじ2と1/2

油…大さじ1

みりん…小さじ1

●作り方

1. なんばの葉を枝からはずし、よく洗う。

2. 鍋に油を引き、なんばの葉をさっと炒め、しその実と砂糖、しょう油、みりんからませ佃煮にする。

※好みで赤唐辛子を入れても良い。





ねぎ味噌

●材料【4人分】167kcal(1人あたり)

ねぎ…100g

酒…大さじ1

田舎味噌…200g

しょう油…大さじ1

かつお節…50g

●作り方

1. 田舎味噌にきざみねぎを混ぜる。
2. かつお節を鍋に入れ、空炒めし、細かくする。
3. 酒、しょう油に1と2を加えよく混ぜ、冷やし器に盛る。

※好みで砂糖をいれても良い。

※かつお節は空炒りすると細かく、角がとれる。

ねぎ雑炊

●材料【4人分】167kcal(1人あたり)

味噌汁…(だし汁:4カップ、味噌:大さじ3)

ねぎ…200g

御飯…300g

●作り方

1. 味噌汁に洗った御飯を入れ、きざみねぎを入れる。

みょうがの押し寿司

●材料【4人分】218kcal（1人あたり）

米…1.5合
 合わせ酢…(酢:大さじ1と1/3、砂糖:大さじ1、塩:小さじ1)
 卵…1個 砂糖…少々 塩…少々 油…少々
 みょうがのしば漬け…1個 みょうがの葉…8枚

●作り方

1. 御飯を炊き、合わせ酢を混ぜ、すし飯を作る。
2. みょうがのしば漬けは、縦に薄切りにする。
3. 卵を割りほぐし、砂糖と塩を加え、薄く油をしいたフライパンに入れ、箸で細かく混ぜながらおぼろ卵を作る。
4. みょうがの葉を十文字に置き、1のすし飯を乗せる。
5. 平らにし、おぼろ卵とみょうがのしば漬けをのせ、みょうがの葉で包む。
6. 軽く重しをするときれいにできる。

※笹の葉でも良い。

紅みょうが

●材料【4人分】17kcal（1人あたり）

みょうが…20個
 酢…1カップ
 砂糖…大さじ5

●作り方

1. みょうがはきれいに洗い、縦2つ切りにして熱湯でさっと茹でる。
2. 甘酢を作り、茹でたみょうがは冷めないうちにお湯を切り、甘酢に漬け込む。
3. 紅色になってきたら、そのまましておく。

※保存する場合は、新しい甘酢を作ってみょうがを漬け替え、冷蔵庫に入れておく。



みょうがの粕漬け



●材料【4人分】43kcal (1人あたり)

みょうが(塩漬け)…500g

酒粕…500g

焼酎…1/4カップ

みりん…1/4カップ

砂糖…大さじ5

塩…大さじ3と1/3～6と2/3

●作り方

1. 塩漬けしたみょうがは、塩からいものは塩出しし、よく水気を切っておく。
2. 熟成した酒粕に焼酎、みりん、砂糖、塩を加え、よく練り合わせる。
3. 容器の底に2の酒粕を入れ、みょうがを一並べにし、酒粕と交互に漬け込む。
4. 酒粕をきっちり詰めて、紙でおおって冷暗所に3～4日保存する。

※2の甘さは好みによって加減する。

ゆうがおの餡かけ

●材料【4人分】66kcal (1人あたり)

ゆうがお…500g

かつお節…20g

しょう油…大さじ6と1/3

なんば(赤唐辛子)…少々

片栗粉…大さじ2

だし汁…4カップ

●作り方

1. ゆうがおは皮をむき、3cmぐらいの厚さに切る。
2. 鍋にだし汁を入れ、1のゆうがお、かつお節を入れて煮る。
3. しょう油で味付けし、味がしみころなんば(赤唐辛子)を入れる。
4. 最後に片栗粉の水どきを加えてとろみをつける。

※食用花、針葱を添えると感じが良い。

