

「納豆汁」

山形では、1月7日の七草に粥の代わりに納豆汁を食べる習慣があります。納豆、豆腐、油揚げ、みそと、たくさん大豆製品が入る納豆汁は、冬の間の貴重なたんぱく質をとれる料理として各家庭で食べられてきました。熱々の納豆汁は体の芯から温まる、雪国山形自慢の郷土料理です。

☆ 材 料

大根…200g 人参…1/2本(50g) 牛蒡…30g
芋がら…20cm なめこ…小1袋
ねぎ…1/2本 せり…1/4束
豆腐…小パック1(150g) 油揚げ…2枚
こんにゃく…1/4枚 納豆…100g
みそ…大さじ4 水…5カップ

☆ 作り方

- ① 芋がらを水で戻し、1～2cm位の小口切りにする。
- ② 牛蒡をそぎ切りにし水にさらしておく。
- ③ 大根・人参をちょう切り、油揚げ、こんにゃくを短冊に切る。
- ④ ①～③を鍋に入れ、水5カップで煮る。
- ⑤ 納豆を粗切りし、すり鉢でする。すりにくいときは④の煮汁を少し入れる。
- ⑥ ④が煮えたら、なめことサイの目に切った豆腐を入れる。
- ⑦ ⑤の納豆・みそ・小口切りにしたねぎ、1～2cmに切ったせりを入れる。

「五目おこわ」

「御強(おこわ)」、「強飯(こわめし)」ともいい、主にもち米を蒸したものを指します。もち米を使うので、炊き上げたご飯に比べ、もちもちとした食感と甘味が味わえます。栗、山菜、きのこなど具によって様々なバリエーションがありますが、今回は、鳥ひき肉の旨味が効いた「五目おこわ」を作ります。

☆ 材 料

もち米… 1升

人参… 1本 牛蒡… 1本 しいたけ… 5個

鳥のひき肉… 300g レンコン… 1個

醤油… 150cc 水… 200cc

☆ 作り方

- ① もち米を洗って、一昼夜浸水する。
- ② 人参・牛蒡を細切りにする。
- ③ しいたけを水で戻して、薄切りにする。
- ④ レンコンを薄い半月切りにして、酢を入れた湯でサッと湯通しする。
- ⑤ 鍋に醤油・水・具材を入れて、火を通し、味をつけておく。
- ⑥ 水切りしたもち米を蒸す。(20分くらい)
- ⑦ 大きい入れ物に、蒸したもち米を広げ、具材を混ぜ合わせる。
- ⑧ もう一度、蒸し器で蒸し上げる。

「大根の甘辛漬」

みずみずしくて甘い、お漬物の定番の大根を使った「甘くて辛い」新感覚のお漬物です。

にんにくとしょうがとたかの爪を使うのでまさしく大人の味になりますから、ビールにもよく合います。

漬物といえば和食に合うと思われがちですが、中華・洋食にも合う味です。

☆ 材 料

(下漬け) 大根…500g 塩…10g (大根に対して2%)

(漬けだれ) にんにく…適宜 しょうが…適宜 たかの爪…少々

サラダ油…大さじ1 漬物のたれ…100 cc

酢…30 cc 砂糖…30 g

☆ 作り方

- ① 大根は皮をむいて、4 cm位の拍子木きりにする。切った大根と塩をビニール袋に入れて、空気を入れてシャカシャカし、塩をよくまぶす。ビニール袋の空気を抜いて、口を縛っておく。
- ② にんにく・しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ③ 30分ほどして大根から水気が出てきたら、さっと水洗いし水気を十分に切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油、②のにんにく・しょうが、たかの爪を入れてから、火をつけ炒める。
- ⑤ 香りが出てきたら、漬物のたれ・酢・砂糖を入れグツグツしてきたら火を止め、熱いうちに③にかける。
- ⑥ 十分に冷めてから冷蔵庫に入れ、翌日には食べられる。

「大根のしょう油漬」

☆ 材 料

大根…2 kg 塩…20g

A (しょう油…190 cc ザラメ…200g 酢…少々) 赤唐辛子

☆ 作り方

- ① 大根は皮をむいて、そぎ切りにし、塩で一晩漬けて、ザルにあげる。
- ② Aの調味料を煮立て、冷めたら、①の大根を漬ける。
2～3日で食べられる。