

郷土料理を味わう会

たかねまちづくり協議会は、村上市が掲げる「協働のまちづくりの推進」を受け、平成24年3月25日に設立したばかりのひよっこ団体です。

何をどうやって取り組んでいけばよいのか・・・苦悩しながら、4月から会議を重ねてまいりました。その結果が、本日ようやく実を結び、この会を開催する運びとなりました。

この会に賛同し、会場を提供してくださった高根集落の皆様、高根・関口・中原・岩沢集落の調理協力員の皆様、そして、この会に参加してくださいました皆様に心より感謝を申し上げます。

今年度は、試行的に、大海、やまもち、こごみのくるみあえなどの郷土料理のほか、地域で採れた食材を使用した料理を提供しています。今後、郷土料理や地域食材を活用したイベントをどのように展開していけばよいのか。その足がかりにしたいと考えています。食後、おしゃべりをしながら、ぜひ、アンケートにもご記入をお願いいたします。

《本日のプログラム》

- ・10:30 受付
- ・11:00 開会
- ・11:05 講演
講師:鈴木信之氏
- ・11:30 いただきます！
- ・12:30 ごちそうさまでした！
- ・12:30 閉会

本日のおしながき

- ・高根集落の大海
- ・こごみのおひたし
- ・なめこおろし
- ・関口集落のやまもち
- ・鮭と関口産野菜のマリネ
- ・中原産あつみかぶの漬物
- ・関口産柿

*あじくらべ

- ・中原集落の大海
- ・岩沢集落の大海

高根集落の大海

《材料》

ごぼう、人参、なめこ、糸こんにゃく、しいたけ、里芋、たけのこ、ちくわ、ナルト、鶏肉、豆腐、しゅうゆ、酒、みりん、塩、ほんだし

《作り方》

1. はじめに、鶏肉を煮てあく抜きをする。
2. ごぼうは千切りにして、水に入れてあく抜きをする。
3. 残りの野菜類は輪切りにする。
4. 糸こんにゃくは煮てあく抜きをする。
5. 1から4までほとんど一緒に入れて、水と調味料を入れて煮る。豆腐は最後に入れる。

関口集落のやまもち(10人分)

《材料》

コシヒカリ5合、ごぼう1本、くるみ150g、きのこ類150g、さつま揚げ2枚、ちくわ2本、かんぴょう50g、みそ130～150g、だし汁8～10カップ

《作り方》

1. 少しやわらかめにご飯を炊き、つぶして、5センチくらいの平べったいおにぎりをつくり、冷水に入れておく。
2. ごぼうは笹がきにして、水に入れてあく抜きをする。
3. ほかの材料は千切りにする。
4. だし汁（今回は煮干しと鮎）を作り、みそ、1から3を入れて、5～6分煮る。
5. 少し冷ましてから、すっとおいたくるみを上からかける。

なめこおろし

《材料》

なめこ、大根、菊の花、パセリ

《作り方》

1. なめこと菊の花は別々にゆでておく。大根はおろして軽くしぼり、ゆてた菊の花、なめこを入れ、酢、砂糖、塩で味を調える。
2. 器に盛りつけ、パセリを切って上にかける。

鮭と関口産野菜のマリネ(5人分)

《材料》

鮭300g、たまねぎ1/2個、ピーマン2個、パプリカ(黄) 1/2個、レタス1/4個

サラダ油70cc、酢30cc、ワイン20cc、塩少々

《作り方》

1. 鮭は2時間冷凍してから、皮をむき、薄く切る。
2. たまねぎ、ピーマン、パプリカは薄い輪切りにする。
3. 調味料をあわせてドレッシングをつくる。
4. 鮭の上に野菜をのせ、ドレッシングをかけて保存する。
5. レタスをしき、4を盛りつける。

こごみのおひたし

《材料》 こごみ、くるみ

《作り方》

1. 乾燥したこごみは熱湯でもどしておく。
2. 食べやすい長さに切る。
3. くるみをすって、上からかける。
4. しょうゆをかけていただく。

あつみかぶの漬物

《材料》

あつみかぶ12^{キロ}、塩400g、ザラメ2^{キロ}、焼酎360cc、五倍酢360cc

《作り方》

1. かぶは1センチ厚さに切る。調味料を全部かぶに混ぜ、やわらかくなるまでもみ、かぶの重さの倍くらいの重しをする。
2. 1週間後、良く混ぜ、再び重しをする。2週間ほどで食べごろになる。

栗の渋皮煮

《材料》

むき栗1^{キロ}、水6カップ
重曹60g、みりん1/2
カップ、砂糖300g、
酒・しょうゆ各大さじ2

《作り方》

1. 渋皮に傷をつけないように鬼皮をむく。
2. 1をたっぷりの水に入れて煮る。煮立ったら重曹の1/2を入れて20分ほどゆでる。
3. 栗を水洗いして、しぶの深いところのすじを取り除く。良く洗って再び鍋に入れ残りの重曹、水を入れてゆでる。
4. 渋みが取れたら、栗を再び水洗いして、残っているすじを取り、きれいに洗う。鍋に栗がかくれるくらいの水を入れ火にかける。煮立ってきたら、調味料を2回に分けて入れる。栗がやわらかくなるまでゆっくり煮含める。