

64. ふなの甘露煮

置賜地方

材料	
ふな（小ぶながよい）	1 kg
砂糖	150g
醤油	150 cc
酒	200 cc
みりん	大さじ 1
水飴	100g
番茶	3 カップ

用具

- 重石
- 落とし蓋
- 鉄鍋
- 串

作り方（準備）

- 小ぶなを 5 ~ 6 尾並べて串を刺し、両面を少し焼き色が付く位に焼き上げ、天日で 2 日程度干す。

鉄鍋にふなを並べる。落とし蓋をし、浮き上がらない様に軽く重石をのせ、たっぷりの番茶を入れ、最初は中火で、煮立ったら弱火で煮る。

煮汁が半分より少し少な目になったら醤油、砂糖を入れる。

更に煮汁が の半分になったら、酒、水飴、みりんを入れて照りをつける。

最後に杓子で煮汁をかけながら徐々に煮上げる。

ポイント

- 番茶で煮ると骨まで柔らかくなり、風味も増す。
- 梅干しの種を 2 ~ 3 個入れて煮ると、柔らかく煮える。
- 保存用の煮物で、煮汁ごと器に入れ、涼しい所におくと、身がしまり、食べやすくなる。

（川西町）
斎藤 静子

65. かずのこ豆

置賜地方

材料（5人分）	
青豆大豆	150g
かずのこ	50g
醤油	大さじ 2

用具

- 鍋
- ボール

作り方（準備）

- 青豆大豆は洗って 3 倍の水で一晩つけておく。

大豆を柔らかく茹で、ザルに上げよく水を切る。

かずのこは塩出しし、5 mm の厚さに切り、よく水を切っておく。

の大豆と のかずのこをよく混ぜ合わせ、醤油で味を付ける。

（南陽市 和研会）
星 みつ子