

42. くき煮

庄内地方

材料	(5人分)
塩漬へら菜	60g
水	4カップ
酒粕	25g
豆腐	80g
味噌	25g
だし	少々

作り方

塩漬へら菜を軽く洗い、充分水を搾り、葉と茎と一緒にみじん切りにする。

鍋に水と酒粕を入れて火にかける。

豆腐はさいの目切りにする。

沸騰したら、味噌を入れる。

を火からおろす際に、みじん切りへら菜と豆腐を、みそ汁の中に入れて、一煮立ちしたらおろす。

ポイント

- へら菜はできるだけ小さく切る。
- 味噌は、少し控えめに入れる。
- 豆腐、へら菜は煮すぎない。
- 焼干し等は入れない方がよい。

(独特のくきの軽い味が失われる。)

応用

- 豆腐の代わりに、じゃがいも、ずいきいも等もおいしい。
- 打豆や厚揚げを入れる家もある。

いわれ

昔は家族が多かった。

副食物は少なかったが、みそ汁だけは豊富に作り、三度三度、しかも5～6杯ずつ食べられていた様である。

唯一の食物性タンパク源であった味噌も長期保存食品であることと、消費を押さえるめ6～7合塩が用いられていた。

以前は、古い年数のたった味噌を食べている事が「豊かな」家の象徴とも見られた。

その味噌を経済的に使うためにくき煮が出現したらしい。

(藤島町 あじさいグループ)

成沢 肇子