

59. 冬至かぼちゃ

最上地方

材料	(5人分)
かぼちゃ	1/2個
小豆	250g
砂糖	350g
塩	少々

用具

- 鍋

作り方(準備)

- かぼちゃを半分に割り、種を取り除き、好みの大きさに切っておく。

- 小豆はきれいに洗っておく。

鍋に小豆、水を入れ中火で煮る。煮立ったら一度、水を捨て、更に水を入れて煮る。

小豆が柔らかくなるまでよく煮る。途中、水がなくなったら足しながら煮る。

砂糖を入れて更に煮る。

切ったかぼちゃをの鍋に入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

塩を少々入れ、味を整えて出来上がり。

ポイント

- 固さ加減は好みで良く、おしるこ風に汁を多くしても良い。

- 味をなじませるために1日位おいで食べると美味しい。

- かぼちゃを柔らかくなるまで茹でてから混ぜると型くずれしない。

- あまりかき混ぜないで、鍋を揺すりながら煮ると型くずれしない。

いわれ

昔から冬至の日には必ず食べるものだという事で、どこの家でも作る料理である。

かぼちゃはビタミンA源として、小豆はビタミンB源として冬に向かって栄養補給の意味からも良い事で、現在でも受け継がれている料理である。

かぼちゃは長く保存しておくとなんか柔らかくなり、独特のホクホク味がなくなるので、晩生の物を特に栽培してとっておく。

現在では、冷凍して、夏のおいしさをそのまま保存している人が多い。この場合、かぼちゃは固めに蒸かすと良い。

(最上町 しゃくなげ会)

笠原 敬子