

那賀地方

〆豆腐

(紀の川市(旧粉河町・打田町・岩出町・那賀町))



<材料>

手作り豆腐	800g(2丁)
人参	150g
稲わら	80~120本
塩	
調味料	{
だし汁	3カップ
しょうゆ	1/3カップ
砂糖	2/3カップ
塩	小さじ1/2
みりん	大さじ1

<作り方>

- ①豆腐をたて4等分する。
- ②人参は豆腐と同じ長さの7mm角の調子切りにし、①の豆腐の真ん中に差し込む。
- ③はかまをきれいに洗った稲わら20~30本でわら筒を作り、②を包み込んでわらで両端をむすび、固くなるまでうす塩で煮立てないように注意しながら茹でる。
- ④③の稲わらをはすす。

※調味料で煮付けてもいいし、そのままねぎ味噌、ごま味噌を付けたり、醤油、ポン酢をかけてもいい。

<一口メモ>

わらを使うことで、豆腐にわらの縦縞のあとがつき、良い香りが染みこんで、防腐作用もあるようです。「一年を引き締めて暮らす」という意味が込められた料理です。大豆は肉畑ともいわれ、お正月のおせち料理やひな祭りの料理として、現在に伝承され、今でも作っている家庭があります。

おつけ(どじょう汁)

(紀の川市(旧粉河町・打田町・岩出町))



<材料>

豚バラ肉(薄切り)又は魚(鰯)	300g
ごぼう 1本	人参 1/2本
こんにゃく 1枚	
芋(里芋、赤芋、八頭等)	適宜
油揚げ 1枚	ちくわ 1/2本
ずいき 2~3本	うどん 2玉
青ねぎ 4本	サラダ油 適宜
だし汁 5カップ	みそ 70~80g

<作り方>

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②ごぼうはささがきにし、水につけてアクを抜く。
 - ③人参は長方形の薄切りにして短冊に切る。
 - ④芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り、塩でもむ。
 - ⑤こんにゃくは、一口大に手でちぎる。
 - ⑥油揚げとちくわはたて半分に切り、薄く切る。
 - ⑦ずいきと青ねぎは2~3cmの長さに切る。
 - ⑧鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒めて表面が白っぽくなったら青ねぎ以外の野菜と⑥を加えてさらに炒める。
 - ⑨だし汁を加えて煮立ったらアクをすくい取る。芋が柔らかくなったらみそを溶き入れてうどんを入れ、最後に青ねぎを入れて少し煮る。
- ※鰯を入れる場合は、手開きにして中骨を取り、豚肉の代わりに使う。

<一口メモ>

稲刈り前の農作業で、田を乾かす「ねぎ掘り」という作業があります。昔はこの時期にたくさんのどじょうが捕れ、このどじょうと秋野菜を入れたどじょう汁は栄養豊かな食べ物で、たくさん作り隣近所へ配ったり、材料を持ち寄って仲間数軒が一緒に作る習慣がありました。

どじょうを使う場合は、鍋に酒をいれ、どじょうを炒りつけて臭みを抜き、野菜を加えて煮ました。

芋のトロみで体が温まる、秋から冬にかけての料理で、今はおつけ(みそ汁の意味)と言って、どじょうの代わりに豚肉や鰯を入れます。

じゃこずし

(紀の川市(旧貴志川町))



<材料>

米		一升
昆布	10cm程度	1枚
酒		大さじ2
塩		大さじ1
合わせ酢	塩	200cc
	砂糖	160g
	塩、みりん	各大さじ1
川じゃこ		60尾
調味料	砂糖	大さじ8
	しょうゆ	大さじ6
	酒	大さじ3
	みりん	大さじ2

葉ラン

<作り方>

- ①川じゃこははらわたを取り、炭火で焼き1日ぐらい風干しする。
 - ②鍋に①のじゃこを入れ、番茶をひたひたに入れて1時間程度炊く。
 - ③②の煮汁に調味料を加え、とろ火で1時間程度煮詰める。
 - ④米は洗ってザルにあげ、同量の水と昆布、酒、塩を入れて炊き、合わせ酢をかけて冷ます。
 - ⑤葉ランは洗ってふき、すし桶の長さに切る。すしおけに葉ランをおき、にぎったすし飯に③のじゃこをのせ、すし箱にきちんと詰める。2段目も同じように詰め、軽く重石をして1日程度置く。
- ※油揚げ等を入れても美味しい。

<一口メモ>

昔は紀ノ川でじゃこが豊富に捕れ、これを素焼きにして煮付けたものをすしねたにしました。夏はすし飯をにぎったまま、秋祭りの頃はにぎってすし箱に押し、1日たって味がなじんだものを食べました。

今はじゃこずしは商品化され、貴志川の特産品になっています。