

どじょう汁

(那賀地方全域で作りました)



料理のいわれ

稲刈り前の農作業で、田を乾かすため、田の端を掘る、「ねき堀り」という作業があります。昔はこの時にたくさんのどじょうが捕れ、これと秋野菜を入れたどじょう汁は栄養豊かな食べ物でした。たくさん作って隣近所へ配ったり、仲間数軒が材料を持ち寄っていっしょに作る習慣がありました。

どじょうを使う場合は、鍋に酒を入れ、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す。

今はどじょうの代わりに豚肉や鰯を入れます。呼び名も、おつけとも言います。

材 料

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

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうはさがきにし、水につけてアクを抜く。人参は拍子切りにする。
- ③ 芋は皮をむき食べやすい大きさに切り、塩でもみ、ぬめりを取って洗う。。
- ④ ずいき、青ネギは2~3 cm の長さに切る。
- ⑤ こんにゃくは、一口大に手でちぎる。油揚げ・ちくわはたて半分に切り、薄く切る。
- ⑥ 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ネギ以外の野菜と⑤を加えてさらに炒める。
- ⑨ だし汁5カップを加え、煮立ったらアクをすくい取る。
- ⑩ 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る。

※ 鰯を入れる場合は手開きにして中骨を取り、豚肉のかわりに使う。