

## 作って、食べて、伝えよう 我が家の味!

季節がめぐりくると必ず食べたくなるものがある。故郷の味、母の味がなつかしい。東紀州御浜町の郷土料理です。そんな料理を家庭の味として、作り食べ伝えたいと願っています。

### 【本日の献立】

- 1・かど飯                      2・さんばい (煮なます、坂本なます)                      3・いも餅

### 【レシピ】

#### ◎かど飯 (さんまの炊き込みごはん)

##### 【材料】 5人分

米	2カップ
水	480ml
	だし昆布 5cm角1枚
さんま	2~3尾
A {	薄口醤油 大さじ2
	酒 大さじ1
	しょうが 10g
	ねぎ 適宜

##### 【作り方】

- ①米は研いでザルにあげ、30分おく。
- ②定量の水、しょうゆ、酒、せん切りしょうがを入れ、上に昆布、生サンマを置いて炊く。  
なお、生サンマは1尾のまま、又は頭と腹わたを抜いて入れる。
- ③飯が炊けたら、昆布・サンマを取り出す。  
サンマの骨を除き、身をほぐして、小口切りねぎと共にごはん混ぜ込む。

### 【参考】

- ・サンマは焼いてから、身をほぐして炊き上がったごはんに混ぜ込んでよい。
- ・サンマの尾を目に刺して輪にし、火箸に渡して、庭のかど先でわらで焼いたことからかど飯という伝えもある。

#### ◎さんばい (煮なます)

##### 【材料】 5人分

A {	大根	150g
	人参	50g
	きゅうり	50g
	れんこん	50g
	ごぼう	50g
	こんにゃく	50g
	生しいたけ	50g
	酢めさんま	1/2尾

##### 【作り方】

- 材料はすべて同じ大きさの薄切りにする。
- ①大根、人参、きゅうりは1cm×4~5cmの薄切りにし、1%の塩をして、しんなりしたらよく絞る
  - ②れんこん、ごぼうは①と同じ大きさに切り、酢水につけておく。
  - ③こんにゃくは、1cm×4~5cmの薄切りに切ったら下茹でし、アク抜きをする。
  - ④生しいたけは軸、傘とも薄切りにする。
  - ⑤酢めめさんまは斜め細切りにする。
  - ⑥ ①、⑤以外の材料 (②③④の材料) を合わせ調味料で煮る
  - ⑦材料が煮えたら具と煮汁を分け、素早く冷ます。  
煮汁の味をみて、薄くなっていたら調味し直す
  - ⑧全ての材料 (①⑤⑦) を煮汁と混ぜ合わせ、盛り付ける。

## 合わせ調味料

}	出し汁	60ml (4T)
	酢	60ml (4T)
	砂糖	大さじ3
	みりん	15ml (1T)
	酒	15ml (1T)
	塩	小さじ2

### 【参考】

- ・御浜町坂本に伝わる煮なますである。東紀州では、なますなどの酢のものには必ず魚を入れる。魚は、鰯、鯛、カマス、生節などさんま以外の魚を使用してもよい。
- ・生さんまを使用するときは3枚におろし、塩〆め後酢〆めにする。
- ・市販の酢〆めの魚を購入してもよい。
- ・酢味に、だいだいの絞り汁や柚子皮を入れると香りがよい。
- ・材料に竹の子やしめじなど入れてもよい。材料を煮ているので日持ちし、2～3日漬けて食すると、味がしみておいしくなる。
- ・正月料理として、又、法事、盆、彼岸などの人寄りの時や日常の常備菜としてよく作っている。

## ◎いも餅

### 【材料】 30個分

- ・もち米 3カップ
- ・うるち米 2カップ
- ・水 5カップ
- ・さつまいも 500～600g
- ・くちなしの実 2個
- ・あん 600g
- ・黄な粉 適量

### 【作り方】

- ①もち米、うるち米を混ぜ、洗ってザルにあげておく。
- ②さつまいもは皮をむいて1～1.5cmの輪切りにして水につけアクを抜く。
- ③定量の水にくちなしの実をつぶし入れ、色だしをする。そのあと種や皮をこす。
- ④米を炊飯器に入れ、その上にさつまいもを置き、色出しした定量の水を入れて炊く。
- ⑤炊きあがったら、すりこ木でよく搗く。粗熱が取れたら、これを30個に分けて粗く丸めておく。(1個50g位)
- ⑥あんは20gずつ30個丸めておく。
- ⑦手水を取りながら、⑤を手のひらに取り、上から押さえて少し平にして、⑥を1個入れて丸める。
- ⑧黄な粉をまぶす。

### 【参考】

- ・さつまいもの甘さによって、あんの量を加減するとよい。紫さつまいもを使うと、紫色のいも餅になる。
- ・くちなしの実は健胃剤として昔から黄飯やくり飯、餅の色づけ、たくわん漬けなどに利用されています。また、布の染料としても使われ、器などの包み布にも利用されてきた。
- ・うるち米を入れると固くなりにくく、又サクイのでのどに詰まらず、幼児や年寄りも食べやすい。
- ・もち米だけで作る地域もある。この場合、いもを少ない目に入れると作りやすい。
- ・今回は圧力鍋で炊き、3班に分けるので、各班で搗いて握る。(加圧後、弱火で3分加熱後消火する。圧が抜けるまで放置後、蓋を開ける。)