

認定番号	255	氏名	小野寺 寛																								
料理名	矢越かぶ蒸かし																										
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>「矢越かぶ蒸かし」は、一関市室根町矢越地区で昔から食べられていた料理で、矢越かぶの収穫期である冬場に、日常食として各家庭で作られていた。また、鮮やかな山吹色の色合いが食卓を華やかにするため、人寄せのときにも作られ、煮しめと一緒に食べられていた。</p> <p>矢越かぶは、甘味が強いことから、そのまま蒸しておやつに、また主食の増量材としてふかしに入れたりして食べられていた。もともとは外来作物だったが、標高150～200mの矢越地区の気候が、寒さにあたることで甘味が増し身が引き締まる矢越かぶの特性と合致し、昭和初期には在来作物として定着し盛んに栽培されていたとされる。</p> <p>一般のかぶと比較して、食物繊維の含有量が高く、甘さがあり、ビタミンCが豊富である。(財)日本食品分析センター、四訂日本食品標準成分表より)</p>																										
材料と分量 (15人分)	<table style="border: none;"> <tr> <td style="padding-right: 10px;">もち米</td> <td style="padding-right: 10px;">1500g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>矢越かぶ</td> <td>450g (収穫後、約2週間熟成 (屋根下に常温で保存し、皮をむいたもの))</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="font-size: 2em;">{</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">料理酒</td> <td>130ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">砂糖</td> <td>大さじ2</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">塩</td> <td>大さじ1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>小豆</td> <td>80g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>75ml</td> <td></td> </tr> </table>			もち米	1500g		矢越かぶ	450g (収穫後、約2週間熟成 (屋根下に常温で保存し、皮をむいたもの))				{	料理酒	130ml		砂糖	大さじ2		塩	大さじ1		小豆	80g		水	75ml	
もち米	1500g																										
矢越かぶ	450g (収穫後、約2週間熟成 (屋根下に常温で保存し、皮をむいたもの))																										
		{																									
料理酒	130ml																										
砂糖	大さじ2																										
塩	大さじ1																										
小豆	80g																										
水	75ml																										
作り方	<p><前準備></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 矢越かぶは、半分を0.5～1cmの角切りに、もう半分は千切りにする。 ② ①に料理酒、砂糖、塩を入れ、よく混ぜ合わせ、一晩冷蔵庫でねかせる。 ③ 小豆は鍋に入れ、5倍の量の水(分量外)に一晩浸す。 ④ もち米は研いで、水に一晩浸す。 <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ③を浸していた水のまま、ふたをせずに弱火にかける。沸騰したら(約40分後)一度火を止め、ふたをして余熱で火を通す。少しかたさが残り容易につぶれない程度で、ザルにあげると表面に亀裂が入るくらいにする。 2 ④のもち米を、蒸し布をしいた蒸し器に入れ、ふたをして強火で35～40分、中心までよく蒸す。 3 ボウルに、2のもち米を入れ分量の水をふりかけ、②の矢越かぶと1の小豆をよく混ぜ合わせる。 4 3を、蒸し布をしいた蒸し器に入れ、ふたをして約20分間、再び強火で蒸す(二度蒸かし)。 5 器にもってごま塩をふって食べる。 																										

<p>料理・技術のポイント及び工夫している点</p>	<ul style="list-style-type: none">・熟成させた矢越かぶを使うことで、甘味と色の鮮やかさ（クリーム色のかぶが鮮やかな山吹色に変化する）が増す。・矢越かぶは、角切りにすると歯ごたえを楽しめ、千切りにするとご飯によくなじむので、2種類の切り方とする。・もち米は、おこわに向くといわれるひめのもちを使うと良い。・二度蒸かしの際は、新米古米によって仕上がり具合が異なるので、2度目の蒸かし時間を調整する。また、蒸し器のお湯が不足しないように追加する。
----------------------------	--