

認定番号	247	氏名	村松 真裕美
料理名	いか汁		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>現在では行われなくなったが、矢巾町を含む県央地域では、農作業がすべて終わる11月上旬頃、各家庭で「秋餅」をつき、世話になっている人、親類を招き、一年の豊作を祝いご馳走を振舞う「秋じまい」という行事があった。</p> <p>秋じまいのお膳として、三色餅（小豆餅、ごま餅、おづけ餅）、「いか汁」が振舞われた。</p> <p>昔は、イカは内陸では普段なかなか手に入らない貴重な食材であり、出来秋に農産物を販売した収入でイカを大量に購入し、新鮮なものはいか汁などに、それ以外は切り込みやすめなどの保存食にして大切に食べられた。</p> <p>現在では秋じまい行事の風習は薄れたものの、いか汁は秋から冬にかけての家庭料理として、地域に定着している。</p>		
材料と分量 (6人分)	<p>イカ(身の厚く大きいもの) 1ハイ(350~400g) (夏イカなどの小さいものであれば2ハイ)</p> <p>さといも 450g  だいこん 250g  木綿豆腐 200g(1/2丁)  しめじ 100g  にんじん 100g  ねぎ 1本</p> <p>〔水 1200cc  酒(日本酒) 100cc  しょうゆ 50cc  みそ 32g〕</p>		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 だいこんは厚さ8mm程度、にんじんは5mm程度のいちよう切りにする。さといもは一口大に切る。</li> <li>2 豆腐は幅広の短冊切り(縦3.5cm、横2.5cm、厚さ8mm程度の大きさ)に切り、しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。ねぎは斜め切りにする。</li> <li>3 イカは、腑を傷つけないように胴と足を引き剥がす。胴は、軟骨を取り除き軽く洗って、耳をつけたまま1cm程度の輪切りにする。足は、腑と目の間で切り分け、腑は内臓等を丁寧に取り除く。足は目と口を取り除き、足の吸盤は流水で洗いながら手でこそげ落とす。短い足にそろえて先端を切り、2本ずつに切り分ける(長い足の先は堅いので、短い足にそろえて先端を切る)。</li> <li>4 腑は包丁で膜の表面に切れ目を入れ、器に搾り出しておく。</li> <li>5 鍋に分量の水とだいこんを入れ、強火にかける。だいこんに火が通ったら、にんじん、さといも、しょうゆを加える。煮立ったら火力を中火にする。</li> <li>6 さといもに火が通ったらしめじを加えさっと煮、酒と腑を入れ一煮立ちさせる。</li> <li>7 豆腐とイカを加える。</li> <li>8 イカが煮えて白っぽくなったらみそを加え、味を整える。</li> <li>9 ねぎを加え、火を止める。</li> </ol>		

料理・技術のポイント及び工夫している点

- ・地域によっては、煮物のように野菜を少し大ぶりに切るところもある。また、イカ、だいこん、ねぎ以外の食材は地域ごとに異なる。
- ・さといも、しょうゆを同時に加えることで、ぬめりが出にくく吹きこぼれない。
- ・さといもは皮をむいて、そのまま冷凍できる(使う分量ずつ小分けにすること)。使用するときは、凍ったまま調理する(解凍すると使い物にならないので注意)。
- ・イカは、秋冬期の身の厚い大ぶりのものを使うと美味しい。身は食べごたえがあり、腑に脂がのって汁にコクが出る。好みによって、加える腑の量は加減するとよい。
- ・漁獲時期によりイカの腑の大きさや脂のりが異なるため、調味の際には腑の量に応じ、酒とみその量を加減する。腑が大きい場合や好みで量を増やす場合は、酒の量を多くすると生臭みが抑えられる。
- ・いか汁は振舞い料理であり、大鍋に大量に作ってたくさん食べた。今ではお椀に盛り付け食べるが、昔は大きなどんぶりに盛り付けてお替りして食べた。作ってすぐに食べるのも美味しいが、翌日温めなおして食べるいか汁は、イカも柔らかく、具材によく味がしみ、また別の味わいがある。