

認定番号	243	氏名	神楽 栄子
料理名	麦ぞうすい		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>旧川井村は、北上山系の山間地域であり、古くから、稗→大麦→大豆の二年三毛作が行われていた。稲作が本格的に行われたのは昭和20年以降である。それまで、米は大変貴重なものだったことから、大麦が主食を補うものとして日常的に食べられていた。</p> <p>麦ぞうすいは、主として冬に食べられた郷土料理で、大麦だけでなく、根菜類を一緒に火にかけて、醤油（昔はすましを使用）や味噌で味をつけて炊いたものである。また、他にも豆や塩蔵したきのこ・山菜類を入れたものも食べられていた。いろりに大鍋をかけ、とろ火で煮込んだものを家族で囲み、汗をかきながら食べていた。</p>		
材料と分量 (5人分)	<p>大麦（押し麦） 300 g</p> <p>にんじん 1本（180 g）</p> <p>大根 大1/3本（700 g）</p> <p>ごぼう 中1/2本（80 g）</p> <p>じゃがいも 3個（560 g）</p> <p>ねぎ 中1本（90g）</p> <p>凍み豆腐（冷凍したもの） 3枚（170 g）</p> <p>煮干し 大4本（10～15g）</p> <p>しょうゆ（濃口） 100ml</p> <p>水 2L</p>		

<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 鍋に水2Lと、頭とはらを取り除いた煮干しをいれておく。 2 大麦は水で軽く洗い、かぶるくらいの水に10分程度浸し、ざるにあけて水を切っておく。 3 根菜類は皮をむき、にんじん、ごぼうはささがき、じゃがいもは大きめの一口大に切って水にさらしておく。大根は厚めの輪切りにして、幅1cmくらいに切りそろえる。凍み豆腐は短冊切りにする。 4 1の鍋に、3の野菜、凍み豆腐を入れて中火にかけ、あくはこまめに取り除く。 5 中火で10分程度煮た（じゃがいもに火が通った）ところで、煮干しを取り除く。その後、2の大麦を加え、さらに中火で10分程度煮る。このときもあくが出るので、丁寧に取り除く。 6 5に醤油100mlと斜め切りにしたねぎを加え、弱火にしてさらに10～15分程度ねばりが出るまで煮込む。
<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"> ・乾燥させた凍み豆腐を使用する場合は、水で戻したものを水切りして使用する。 ・野菜類の煮え具合は、じゃがいもで見る。また、煮崩れしやすい品種を使用する際は、大きめに切ることで形を残す。 ・大麦は強火で煮ると焦げつくので、はじめは中火で火を通し、最後に弱火で10～15分煮ることで、ねばりを出す。ねばりが出ると野菜類と馴染んでおいしくなる。 ・主として冬場に食べられる料理であるため、根菜類を材料としているが、鶏ひき肉等を入れてもおいしく食べられる。