

認定番号	266	氏名	熊谷 裕美子																										
料理名	ワカメの茎の佃煮																												
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>(いわれ)</p> <p>田野畑村の沿岸部では昔から、収穫したワカメを保存のきく佃煮に加工し各家庭で食していた。該地域のワカメは、湾外の荒波で育てており、自生種から種苗を取り養殖を行っているため、肉厚でしっかりとした歯ごたえが特徴である。塩蔵ワカメの技術が導入された昭和54年頃から、ワカメを収穫する旬の時期には、商品価値が低い「茎の部分」を佃煮などに加工し、家庭用に保存食としていた。</p> <p>(特徴)</p> <p>認定料理は、茎の部分の歯ごたえを活かすように、水出しの時間や炒める火力を調整している。また、原木の乾しいたけ小女子の旨みにより、料理の風味が増している。</p>																												
材料と分量 (10人分)	<p>(※実演や指導しやすい分量を記入)</p> <table border="0"> <tr> <td>ワカメの茎</td> <td>500g (塩蔵)</td> <td rowspan="8">}</td> <td rowspan="8">a</td> </tr> <tr> <td>しょう油</td> <td>50ml</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>30ml</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>30ml</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>水あめ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>乾しいたけ</td> <td>2枚</td> </tr> <tr> <td>小女子</td> <td>20g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>タカノツメ</td> <td>少々 (輪切り)</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			ワカメの茎	500g (塩蔵)	}	a	しょう油	50ml	砂糖	50g	酒	30ml	みりん	30ml	酢	大さじ1	水あめ	大さじ1	乾しいたけ	2枚	小女子	20g			タカノツメ	少々 (輪切り)		
ワカメの茎	500g (塩蔵)	}	a																										
しょう油	50ml																												
砂糖	50g																												
酒	30ml																												
みりん	30ml																												
酢	大さじ1																												
水あめ	大さじ1																												
乾しいたけ	2枚																												
小女子	20g																												
タカノツメ	少々 (輪切り)																												
作り方	<p>(※時間や加減等詳細に記入)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ワカメの茎 (塩蔵) を2cm大にそぎ切りし、わかめが隠れるくらいのたっぷりの水で1時間位水に出し、ザルにあげて水をきる。 ※ワカメの茎は、塩味が少し感じる程度まで塩を抜く。</li> <li>a と戻した乾しいたけを千切りにしたものと一緒に鍋に入れ、ひと煮たちさせる。</li> <li>小女子を熱湯にくぐらせる。</li> <li>②に①を入れ、煮立たせるくらいの強火でかき混ぜながら、味を絡め、緑色の茎が茶色に変わったら③を入れる。</li> <li>弱火～中火で煮汁がなくなならない程度まで20分程度煮る。タカノツメを少々入れ、かき混ぜたら火を止める。</li> <li>そのまま熱が冷めるまで置いて味をなじませる。</li> <li>味がなじんだら器に持って出来上がり。</li> </ol>																												
料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワカメの茎の塩ぬきが重要。長時間水に浸けると、皮がむけてしまうことがあるので注意が必要。ワカメが明るい緑色に変わるくらいを目安に塩ぬきする。</li> <li>そぎ切りをすると、ワカメの食感を残しながらも、誰でも食べやすい固さ仕上がる。</li> <li>熱湯をかけることで、小女子の生臭みがとれる。</li> <li>⑤の煮る工程は、強火だと焦げてしまうため、煮汁をみながら弱火～中火で調節することが一番のポイント。</li> </ul>																												