

認定番号	273	氏名	鶴飼 久子																																																				
料理名	手造り豆腐の煮しめ																																																						
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>軽米町は畑作地帯であり、葉たばこや雑穀、小麦との輪作で大豆の栽培が盛んである。また、海から遠く、魚などを食べる機会も少なかったため、大豆は貴重なたんぱく源であった。</p> <p>二戸地方では月に2回程度行事食が作られ、その半数が豆腐を入れた煮しめであった。豆腐は生豆腐のほか、焼き豆腐、油揚げ、凍み豆腐などに加工して保存性を高める工夫がされてきている。</p> <p>現在も冠婚葬祭を問わず人が集まる際に煮しめを作る習慣があり、焼き豆腐が入るのが一般的である。</p> <p>匠が使用する豆腐は昔ながらの製法で作られており、呉汁（大豆に水を加えすり潰したもの）を釜に入れ薪で煮ている。また、煮しめの具材として焼き豆腐と凍み豆腐の2種類が入るのが特徴である。</p>																																																						
材料と分量 (4人分)	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">水</td> <td style="width: 30%;">2,000ml</td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> <tr> <td>焼き豆腐</td> <td>4枚 (600~700g)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>凍み豆腐</td> <td>4枚 (400~500g)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td> <td>300g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>4cm (100g)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>1本 (150g)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>1/2本 (75g)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ちくわ</td> <td>2本</td> <td></td> </tr> <tr> <td>さつまあげ</td> <td>2枚</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しいたけ</td> <td>8個</td> <td></td> </tr> <tr> <td>煮干し</td> <td>中5匹 (20g)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>昆布</td> <td>15cm角1枚</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かつおぶし</td> <td>10g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ</td> <td>160g (140ml)</td> <td rowspan="4" style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">}</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ1と1/2</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>薄口しょうゆ</td> <td>小さじ2と1/2</td> <td style="vertical-align: middle;">B</td> </tr> </table>			水	2,000ml		焼き豆腐	4枚 (600~700g)		凍み豆腐	4枚 (400~500g)		こんにゃく	300g		大根	4cm (100g)		人参	1本 (150g)		ごぼう	1/2本 (75g)		ちくわ	2本		さつまあげ	2枚		しいたけ	8個		煮干し	中5匹 (20g)		昆布	15cm角1枚		かつおぶし	10g		薄口しょうゆ	160g (140ml)	}	酒	大さじ2	砂糖	大さじ1と1/2	みりん	大さじ1		薄口しょうゆ	小さじ2と1/2	B
水	2,000ml																																																						
焼き豆腐	4枚 (600~700g)																																																						
凍み豆腐	4枚 (400~500g)																																																						
こんにゃく	300g																																																						
大根	4cm (100g)																																																						
人参	1本 (150g)																																																						
ごぼう	1/2本 (75g)																																																						
ちくわ	2本																																																						
さつまあげ	2枚																																																						
しいたけ	8個																																																						
煮干し	中5匹 (20g)																																																						
昆布	15cm角1枚																																																						
かつおぶし	10g																																																						
薄口しょうゆ	160g (140ml)	}																																																					
酒	大さじ2																																																						
砂糖	大さじ1と1/2																																																						
みりん	大さじ1																																																						
	薄口しょうゆ	小さじ2と1/2	B																																																				
作り方	<p>【だし汁を作る】</p> <ol style="list-style-type: none"> 煮干しはワタと頭を取って乾煎りし、一晩水に浸ける。 1.に分量になるまで水を加え、かつおぶしと昆布を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、かつおぶしが沈んだらザルで濾す。 <p>【材料を準備する】</p> <ol style="list-style-type: none"> 凍み豆腐はお湯で戻して軽く絞っておく。 焼き豆腐と凍み豆腐は3角形になるよう、1枚を4等分に切る。 大根は皮をむいて厚さ1cmの半月状に切る。水から煮て沸騰したら中火で5分程度煮て水にさらす。 																																																						

	<p>6. 人参、ごぼうは皮をむいて食べやすい大きさに乱切りにする。</p> <p>7. こんにゃくは横に置いて横に半分、縦に4等分し8つに切る。</p> <p>8. ちくわは1本を半分にしてさらに斜めに2等分する。</p> <p>9. さつまあげは1枚を4等分に切る（切り口は斜めにする）。</p> <p>10. しいたけは食べやすい大きさに切る。</p> <p>【煮る】</p> <p>11. 2にしいたけ、ちくわ、さつまあげを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、Aの調味料を加える。</p> <p>12. 11が煮立ったらこんにゃく、ごぼう、人参、大根を入れて中火で20分程度煮る。</p> <p>13. 12に凍み豆腐を入れて10分程度煮る。</p> <p>【焼き豆腐を煮る】</p> <p>14. 13の煮汁を別の鍋に600ml程度移してBを加え、焼き豆腐を入れて10分程度中火で煮る。</p> <p>15. 13と14を皿に盛り付ける。</p>
<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"> ・材料として地元産のナンブシロメを中心に使用、さらに薪と釜で煮ることにより、豆の甘い風味と柔らかい食感を感じる焼き豆腐を作っている。 ・季節によって豆を浸す時間やにがりの量を調整し、品質が一定になるよう気をつけている。 <p>【焼き豆腐の作り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・沸騰した釜の湯に呉汁（大豆に水を加えすり潰したもの）を入れ、焦げないようにかき混ぜながら30分程度煮る。煮た呉汁を濾し布に入れて絞り、豆乳とおからに分ける。豆乳が熱いうちににがりを加えて軽く攪拌し、型に入れ重しをする。豆腐を型から外して包丁で切り、焦げ目が付くまで両面を焼く。 <p>【凍み豆腐の作り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にがりを加えるまで製法は同じだが、焼き豆腐に比べよく攪拌して固めの濃い豆腐を作るのがポイント。成型後、冷凍庫で冷凍する。 ・焼き豆腐は食感を柔らかく仕上げるため、別の鍋で短時間煮て味を染み込ませている。 ・山菜など緑のものを添えて彩りを増やすよう心がけている。