

旧川井村は、北上山系の山間地域であり、米がとれないため、畑作を中心とした食文化でした。米は大変貴重なものだったことから、大麦をはじめとする雑穀が主食でした。麦ぞうすいは、主に冬に食べられた郷土料理で、大麦だけでなく、根菜類と一緒に火にかけて、醤油(昔はすましを使用)やみそで味をつけて炊いたものです。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ました。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冬にはかせない一品です。



材料▶5人分

- ・大麦(押し麦) ……300g
- ・にんじん ……1本(180g)
- ・だいこん ……大1/3本(700g)
- ・ごぼう ……中1/2本(80g)
- ・じゃがいも ……3個(560g)
- ・ねぎ ……中1本(90g)
- ・凍み豆腐(冷凍したもの) ……3枚(170g)
- ・煮干し ……大4本(10~15g)
- ・しょうゆ(濃口) ……100ml
- ・水 ……2L

作り方

- 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、ごぼうはさがき、じゃがいもは大きめの一口大(4cm角程度)に切って水にさらしておく。だいこん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にしょうゆ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。

ポイント

- ・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、じゃがいもを大きめに切ることで、煮溶けることを防ぐ。
- ・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。