

ワカメの茎の佃煮

岩手県 食の匠

田野畑村

●熊谷裕美子

[平成 29 年認定]

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ました。当該地域のワカメは、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す。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ました。

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ます。また、原木の干しいたけ・小女子の旨みにより、料理の風味が増しています。



材料▶10 人分

・わかめの茎（塩蔵）	500g	}	A
・しょうゆ	50ml		
・砂糖	50g		
・酒	30ml		
・みりん	30ml		
・酢	大さじ 1		
・水あめ	大さじ 1		
・干しいたけ	2枚		
・小女子	20g		
・鷹の爪（輪切り）	少々		

●ポイント

- ・わかめの茎の塩めきが重要。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。わかめが明るい緑色に変わるくらいを目安に塩めきする。
- ・そぎ切りをすると、わかめの食感を残しながらも、誰でも食べやすい固さに仕上がる。
- ・熱湯をかけることで、小女子の生臭みがとれる。
- ・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。

作り方

- 1 わかめの茎（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、ザルにあげて水を切る。
※わかめの茎は、塩味が少し感じる程度まで塩を抜く。
- 2 A と戻した干しいたけを千切りにしたものと一緒に鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- 3 小女子を熱湯にくぐらせる。
- 4 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。
- 5 弱火～中火で煮汁がなくなる程度まで 20 分程度煮る。鷹の爪を少々入れ、かき混ぜたら火を止める。
- 6 そのまま熱が冷めるまで置いて味をなじませる。
- 7 味がなじんだら器に持って出来上がり。