

認定番号 279 薄衣 ハル子 (八幡平市)

料理名	けんちん汁																																												
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>けんちん汁は、県北地域に伝わる郷土料理である。特に安代地域では、年越しの頃に大量に作り、大みそかから正月にかけて食べられる料理である。年末に作ったけんちん汁を、屋外や縁側など寒い場所で保存しながら、温めなおして何日もかけて食べられる。地区によっては、小正月に食べられる。今では、正月のほかにも主に冬に、一般的に食べられる家庭料理になっている。</p> <p>安代地域のけんちん汁は、細かく刻んだ山菜（特にぜんまいやわらび）、大根、にんじん、潰して炒った豆腐を必ず入れ、その時にある食材を加え、たくさんの具材を使った汁にする。</p> <p>安代地域でも地区によって入れる具材が変わり、しいたけやじゃがいもを入れる地区、くるみとささげ豆を入れる地区、すったくるみと昆布を入れる地区がある。</p>																																												
材料と分量 (6人分)	<table border="0"> <tr><td>だいこん</td><td>150 g</td><td></td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>50 g</td><td></td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>50 g</td><td></td></tr> <tr><td>木綿豆腐</td><td>2丁 (600 g)</td><td></td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>2枚 (20 g)</td><td></td></tr> <tr><td>角こんにゃく</td><td>50 g</td><td></td></tr> <tr><td>戻したぜんまい (乾燥ぜんまい 30 g)</td><td>200 g</td><td></td></tr> <tr><td>わらび (塩蔵)</td><td>100 g</td><td></td></tr> <tr><td>ふき (塩蔵)</td><td>100 g</td><td></td></tr> <tr><td>姫竹 (水煮)</td><td>50 g</td><td></td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>20 g</td><td></td></tr> <tr><td>薄口しょう油</td><td>大さじ7</td><td rowspan="5">} A</td></tr> <tr><td>酒</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>塩</td><td>2つまみ</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>大さじ8</td></tr> </table> <p>だし汁(水 1,500 ml、昆布 20 g、煮干 20 g、かつお節 20 g) 1,100 ml</p>	だいこん	150 g		にんじん	50 g		ごぼう	50 g		木綿豆腐	2丁 (600 g)		油揚げ	2枚 (20 g)		角こんにゃく	50 g		戻したぜんまい (乾燥ぜんまい 30 g)	200 g		わらび (塩蔵)	100 g		ふき (塩蔵)	100 g		姫竹 (水煮)	50 g		ねぎ	20 g		薄口しょう油	大さじ7	} A	酒	大さじ2	みりん	大さじ2	塩	2つまみ	サラダ油	大さじ8
だいこん	150 g																																												
にんじん	50 g																																												
ごぼう	50 g																																												
木綿豆腐	2丁 (600 g)																																												
油揚げ	2枚 (20 g)																																												
角こんにゃく	50 g																																												
戻したぜんまい (乾燥ぜんまい 30 g)	200 g																																												
わらび (塩蔵)	100 g																																												
ふき (塩蔵)	100 g																																												
姫竹 (水煮)	50 g																																												
ねぎ	20 g																																												
薄口しょう油	大さじ7	} A																																											
酒	大さじ2																																												
みりん	大さじ2																																												
塩	2つまみ																																												
サラダ油	大さじ8																																												
作り方	<p>【山菜の下処理】</p> <p>○乾燥ぜんまい</p> <p>① 乾燥ぜんまいをぬるま湯に入れ、30分位浸す。</p>																																												

<p>作り方</p>	<p>② ①を鍋に移し火にかける。沸騰したら火から下ろして水を変え、1日半～3日位水に浸し、ふっくらするまで戻す。水が赤くなるので、戻した水が赤くなくなるまで4～5回水を取り替える。</p> <p>○塩蔵わらび（ふき）</p> <p>① 鍋に水と塩蔵わらび（ふき）を入れて火にかける。</p> <p>② 沸騰したら火から下ろし、3日位流水にさらして塩を抜く。</p> <p>※ 山菜を漬ける際の塩の量により、流水にさらす時間が変わる。</p> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. だし汁をとる。鍋に水と昆布を入れ、1時間以上つけておく。そこに煮干しを加えて中火で20分ほど煮だし、さらにかつお節を加え沸騰直前に火を止めて濾す。 2. 木綿豆腐は水をきっておく。 3. だいこん、にんじんは皮をむき、2～3mm幅のちょう切りにし、だいこんは下茹でする。ごぼうは包丁で皮をこそげてささがきにし、水にさらしてあくを抜く。ぜんまい、わらび、ふき、姫竹は5mm～1cm幅の小口切りにする。角こんにゃくは1cm角のさいの目に切る。油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、1cm角のさいの目に切る。 4. 鍋に油を熱して、手で粗くつぶした豆腐を入れ、中火で5～10分ほど炒る。豆腐が砕け、白く濁った水がうっすら残る位まで炒ったら、3の材料を全て入れてさらに炒める。 5. 4にだし汁を入れ、ひと煮立ちしたら、しょう油大さじ6とAを入れ、中火で30分ほど煮込む。味を見ながら残りのしょう油で調整し、刻んだねぎを入れる。
<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"> ・わらびを戻すときは、銅鍋を使うと色がきれいに出る。 ・冬に食べられる料理のため、山菜は長期保存してあるものをふんだんに使う。特に、ふき、わらび、姫竹は、自ら採取し、塩蔵もしくは水煮にして保存したものを使用している。山菜の時期に作る場合は、事前にあく抜きしたものを使う。 ・豆腐はしっかり水をきると、炒る時間が短くなる。 ・けんちん汁は、作ってから一晩寝かせた方が味がしみこんでおいしい。 ・昔は、表面に油の膜ができるくらいの油を入れ、時間が経っても冷めないように工夫されていたが、現在は食べやすいように油の量を減らしている。また、好みで最後にごま油（小さじ1）を入れると、コクが出る。