





認定番号 286 長坂 成子 (九戸村)

料理名	しだみだんご
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>(いわれ)</p> <p>「しだみ」は炭水化物等の栄養成分に優れ、腹持ちが良いこと、貯蔵性に富むことなどから、二戸地方を代表する貯蔵食であり、主食の不足を補うものとして食べられてきた。</p> <p>しだみはコナラの果実の総称であり、コナラやカシワが美味しいと評され、好まれている。</p> <p>(特徴)</p> <p>乾燥したしだみを2日かけて灰汁抜きし、砂糖と塩を加えだんご状に形を整えている。</p> <p>灰汁抜きにナラの木灰を使うことにより、色や食味が良くなる。</p> <p>地域では、小豆餡のように生地に包まず、そのまま団子状にして食べ、好みできな粉をつける。</p>
材料と分量 (6個分)	<p>[だんご]</p> <p>どんぐり 約85個 (乾燥しだみ^{※1}100g、灰汁抜きしだみ^{※2}200g)</p> <p>※1 殻とごみを取り除いた状態のもの ※2 作り方【灰汁抜き】でできるもの</p> <p>砂糖 25g 塩 1g きな粉 10g (好みに調整する)</p> <p>[灰汁水]</p> <p>ナラの木灰 700g 水 1ℓ</p>
作り方	<p>【下準備・乾燥しだみ】</p> <p>① 生のしだみを水から煮て、沸騰したらざるに上げて広げ、殻が割れるくらいカラカラになるまで干す。 (2週間程度かかる 右側写真参照)</p>  <p>2週間干したしだみ</p> <p>② 殻を割って中身を取り出す。干したものは密封して、長期保存が可能である。(右側写真参照)</p>  <p>殻をむいたしだみ</p>

<p>作り方</p>	<p>【下準備・灰汁水作り】</p> <p>① 布を敷いたざるにナラの木灰 700 g を入れ、大きめの容器に載せる。</p> <p>② 熱湯 1ℓ を注ぎ、静置する。上澄みをすくって集める。濁ったら再び静置し、上澄みをすくう。 (2日程度かかる 右側写真参照)</p>  <p>上澄みをすくった状態</p> <p>【灰汁抜き】</p> <p>① 鍋に乾燥しだみとたっぷりの水に入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、1時間程度ことごと(しだみが踊らない程度)煮る。</p> <p>② 水を替えて再び煮る。</p> <p>③ これを10回程度繰り返す。</p> <p>④ 10回のうち3回目はたっぷりの灰汁水で煮る。</p>  <p>灰汁水で煮たもの</p> <p>⑤ 味を見ながら灰汁が抜けるまで煮て、お湯を捨てる。</p> <p>【だんご作り】</p> <p>1. 灰汁抜きしたしだみを弱火にかけ、砂糖と塩を加える。</p> <p>2. 水分がなくなったら火を止める。</p> <p>3. 粗熱が取れたらミキサーにかける。(ミキサーがない場合はへらやすりこぎなどでつぶしても良い。)</p> <p>4. 6等分にして1個 40g 弱の団子状に形を整える。</p> <p>5. 好みできな粉をつけていただく。</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"> ・灰汁抜きでは、火加減が強いとしだみがこなれ、こげやすくなるため、ことごと煮える程度の弱火にする。 ・ナラの灰汁水を使うことにより、きれいな黒色になり、風味が良くなる。 ・灰汁水に比べ風味が劣るが、重曹(小さじ1弱)でも代用できる。 ・しだみの風味を感じるよう、砂糖は少なめ(13%程度)にしている。 ・小豆あんと混ぜても、もちや小麦の生地で包んでも、お汁粉のように食べても良い。 ・実演する場合の分量を記載しているが、実際には、一度に乾燥しだみ 11kg を灰汁抜きし、灰汁抜き後のしだみ 2kg (乾燥しだみの倍の重さになる) に砂糖 13%、塩 11g を混ぜて冷凍保存する。これを解凍して 40g に分けて、形を整える。