



置賜の味 ～冷や汁～



冷や汁は、ここ置賜地方の郷土料理の一つです。
旬の野菜を使ったおひたしに、具沢山のだし汁をかけたものです。
この料理は、上杉鷹山公が広めたと言われており、
こちらでは晴れ食、行軍食にはかかせません。
だし汁の具に使われる、「打ち豆」も置賜ならではの味!!
冷や汁とあわせて、打ち豆の作り方もご紹介します。

冷や汁



作り方

1. 煮干しまたは貝柱のだしをつくる。
 2. 具を準備する。
 - ・水でもどした干ししいたけのせん切り。
 - ・細かく切った油あげ、干し豆腐
 - ・長さ五分くらいの短冊切りにしたにんじん、こんにゃく。
 - ・打ち豆。
 3. ②をだし汁の中に入れて煮、しょう油で味をつける。
 4. 旬の野菜 木ヒジキ、茎立菜 をゆで、水に浸して冷たくしてのこ、水気をしぼって一寸くらいの長さに切る。
 5. 鉢に④を盛り、上から具の入った汁をたっぷりかける。
- ◎ 具を煮た汁は、よく冷ましてから野菜にかける。
◎ だしはだしパックでも充分。
そのかわり、具に貝柱またはかまぼこを入れると良い。
◎ 貝柱が入ると味はとって美味しいです。

昔は乾豆腐(きんとう)を使っていたが、缶詰でOKです。

各家庭によって、具の材料がちよっとずつ違うのも特徴です。
「絶対これがなまぐさ」ということはないので、気軽にお試し下さい。

何もなかった時代に、栄養のバランスが良く考えられた、先人達の知恵が一杯の美味しい料理です。

打ち豆

1. 青大豆を水に10～15分ほどつけざるにあげ、3～4時間おく。
 2. 1つずつ、木づち又は金づちで「トントン」とたたく。
 3. ②を広げておき、乾乾燥させる。
(少しひらたくはるおけ)
- ◎ 水につけてあると湿度に弱いので、早めに食べるか、冷蔵庫で保存した方がよい。
- ◎ 冷や汁だけでなく、煮物やみそ汁に加えてもおいしい。
(打ち豆はさっと洗って、他の具とともに火を通すだけでOKです。)



打ち豆作り

from
おとす楽農会
J-林