

## しょうゆの実

### 由来

しょうゆの実(大豆)は芦安地区で昔から食べられていました。昔、各家庭でしょうゆを作っていた頃のこの地域の名残の産物です。

昔はしょうゆを絞った後に残った豆を食べていました。しょうゆを作らなくなった近年でも、この実を食べる為に作って食べられています。



### 材料 [4人分]

大豆	2~4升
麦麴	1枚
道具	薄くて広い木の箱 1箱 ワラ(ゴザでもよい) 約1束
発酵道具	タオル 適宜 毛布 1枚

### 作り方

- 大豆を4時間ほど煮て(納豆位の柔らかさ)、1時間乾かし水分と熱をとり、さらさらにする。
- さらさらにした大豆に麦麴を細かくしたものを混ぜ合わせます。
- 木の箱にワラを薄く敷き、その上に麦麴を混ぜ合わせた大豆を厚さ3~4cm程に入れる。
- 敷きつめた大豆の上にまたワラを薄く敷く。(大豆が少し隠れる程度)

### 発酵

- タオル・毛布を掛け、木の箱の中の温度を20度くらいにする。
- 豆から白いカビ(花と言う)が出たら、箱の下に敷いたワラをとりながら手を入れて混ぜ合わせる。
- 混ぜ合わせたら、またタオル・毛布を掛け、木箱の中を20度くらいにする。
- 何日かすると、白い花から黒い花になってくる。
- 豆全体に黒い花がついたら、タオル・毛布を取り外し、豆をよく乾かして出来上がり。

### 乾燥したしょうゆの実の戻し方

- 水と少量のお酒の中にしょうゆの実を入れる。(水・酒は、しょうゆの実が浸る程度)
- しょうゆの実が少し柔らかくなってきたら塩少々を入れる。(しょうゆの実に塩が足りない時は、塩を足す。)
- 1週間位すると、しょうゆの実ができる。
- 出来上がりには、ねぎ・しらすなどを入れ、食べる。

## 大根干しの煮物



### 由来

現在は、1年中大根やその他の野菜が食べられますが、昔は旬の時期にしか食べることが出来ず、冬場などは野菜が不足していました。そこで、大根を天日干しにし、乾燥させて保存食「大根干し」を作り、野菜が不足する季節に食べられていました。

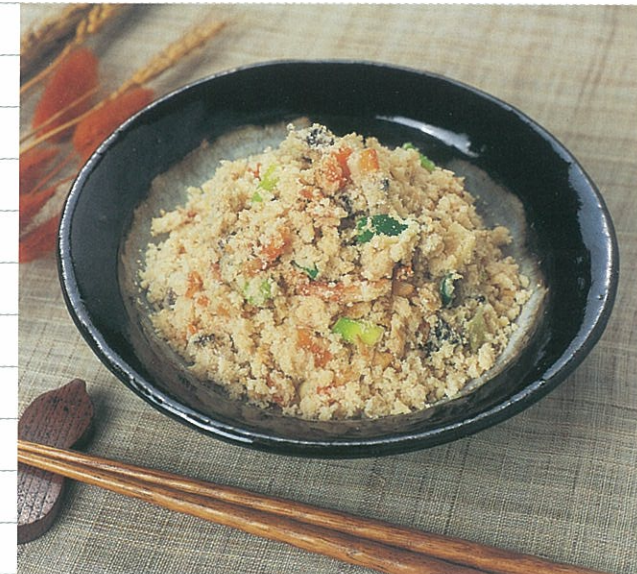
### 材料 [4人分]

切り干し大根	40g
にんじん	1/3本
油揚げ	1/2枚
ちくわ	1本
絹さや	8枚
ごま油	小さじ2
だし汁	1・1/2カップ
調味料	酒 大さじ2 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1

### 作り方

- 切り干し大根はさっと水洗いして、たっぷりの水につけて柔らかくもどし、水気を絞って、ザク切りにする。
- にんじんは皮をむき、3cmの長さのせん切りにする。油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしてにんじんに合わせて細切りにする。ちくわは、食べやすい大きさの斜め切りにする。
- 絹さやは筋を取り、塩少々を入れた熱湯で茹でて水に取り、粗熱が取れたら水気を切り、斜め切りにする。
- 鍋にごま油を中火で熱し、切り干し大根、にんじんを加えて炒める。全体に油がまわったら、油揚げ、ちくわ、だし汁を加える。
- 煮立ったら調味料を加え、再び煮立ったら火を弱め、落とし蓋をして10分位煮含める。
- ③の絹さやを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

## おからの炒り煮



### 由来

「おから」は「御穀」や「雪花菜」の字が当てられています。おからは、豆腐を作る時に出来る副産物(「穀」)です。大豆から出来ているので食物繊維が豊富で便秘の予防効果があります。昔は、豆腐屋さんで豆腐を買ったただでらえたものです。

### 材料 [4人分]

おから	300g
にんじん	1/2本
干しいたけ	3枚
油揚げ	1枚
長ねぎ	1/2本
だし汁	1・1/2カップ
しいたけの戻し汁	1/2カップ
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2

### 作り方

- 干しいたけを1カップくらいの水で戻しておく。(冷蔵庫に入れておくと尚良い)
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。
- 全ての材料を大きめのみじん切りにする。
- 鍋にだし汁、干しいたけの戻し汁、調味料を合わせ入れ、長ねぎ・おから以外の材料を入れ中火で15分くらい煮る。
- おからは、フライパンで2~3分炒る。
- ⑤に④を汁ごと加え、汁がなくなるまで煮て、炒り上げる。
- 火を止める直前に長ねぎを加え、ザッと混ぜる。