

# ばれいしょの 権兵衛揚げ



## 由来

昔、戦で敗れた武将の「権兵衛」が考えた料理だと云われています。権兵衛は、たいへん料理が上手であり、特にばれいしょを使った料理が得意でした。戦に敗れ食べ物が何もないときに、農家の人が捨てようとした小さくて食べられないばれいしょをもらい、作ったとされています。

# おしくじり



## 由来

別の料理を作ろうとして失敗したものが、意外とおしく食べられたことからこの名前が付けられたと云われています。米飯の代用とされたもので、農繁期には、簡単に作れ、しかも栄養があったので、各地で長い間伝えられてきたもののひとつです。

## 材料 [4人分]

ばれいしょ(ピンポン玉大)	500g
油	適宜
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1強
水	1/4カップ
さんしょうまたは生姜汁	少々

## 作り方

- 1 ばれいしょはきれいに洗い、とろ火で焦がさないように楊子が通るくらいに焼揚げる。
- 2 鍋に、砂糖・しょうゆ・酒・水・さんしょう又は生姜汁を入れて煮詰める。
- 3 ②で煮詰めた調味液に①で揚げたばれいしょを入れて、煮からめる。

## 材料 [4人分]

かぼちゃ	400g
だし汁	適宜
小麦粉	100g
水	200cc
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1

## 作り方

- 1 かぼちゃはワタを取り除き、3cmくらいの大きさに切る。
- 2 かぼちゃを鍋に入れ、かぼちゃが浸る位にだし汁を入れる。かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- 3 ②の鍋に水で溶いた小麦粉・砂糖・塩を入れ、よくかき混ぜる。

# 五目煮

## 由来

大豆は、「畑の牛肉」と言われているとおり、植物性タンパク質を多く含んでいます。肉などが食べられていなかった昔では、大豆がタンパク源として多く食され、昔の人たちのエネルギー源となっていました。



## 材料 [4人分]

大豆(乾)	1/2カップ
鶏もも肉	200g
しょうがの絞り汁	少々
にんじん	1/2本
ごぼう	1/3本
干しいたけ	2枚
ゆでたけのこ	1/3本
いんげん	100g
れんこん	1/3本
こんぶ	1/2枚
こんにゃく	1枚
だし汁	100cc
調味料	
しょうゆ	大さじ5
酒	大さじ5
砂糖	大さじ5
みりん	大さじ3

## 作り方

- 1 大豆は水洗いして、大きめの鍋に入れ、たっぷりの水に一晩つけておく。つけた大豆は火にかけ、柔らかくなるまで茹でる。(※大豆は水煮大豆でもよい。)
- 2 鶏肉は一口大に切りしょうがの絞り汁をまぶしておく。干しいたけも水で戻して一口大に切る。
- 3 にんじん、れんこんは皮を剥き乱切りにし、れんこんは酢水につけておく。
- 4 こんにゃくは一口大に切り、ごぼう・ゆでたけのこは乱切りにし、いんげんは3cmの長さに切る。こんにゃく・ごぼう・ゆでたけのこ・いんげんは下茹でする。
- 5 こんぶは水で洗い、1cm角に切る。
- 6 鍋を熱して油を敷き、鶏肉、野菜(いんげん以外)、こんにゃく、こんぶの順で炒める。
- 7 ⑥の鍋にだし汁と大豆を加えて煮る。
- 8 あらかじめ合わせておいた調味料を、3〜4回に分けて加え、時々混ぜ合わせながら煮含ませる。煮汁がなくなったら、仕上げにいんげんを混ぜる。