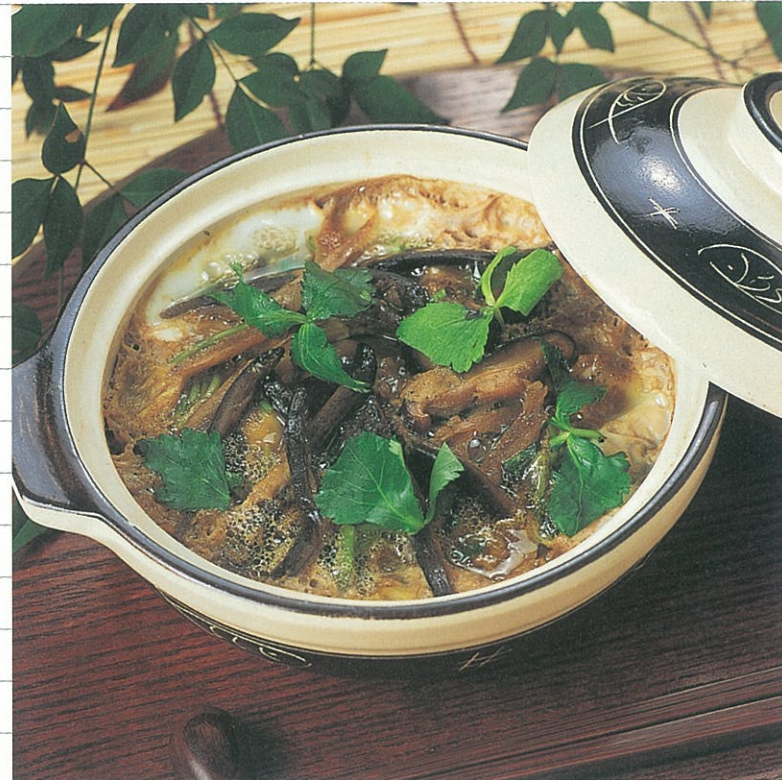


柳川鍋

由来

昔は、病院がほとんどなく、薬もなかったので、病気になったときなどは、動物性タンパク質としてどじょうを摂り、滋養補給をしていました。

どじょうは、川などでたくさん獲れたので、動物性タンパク源として家庭でも手軽に調理されていました。



材料 [4人分]

どじょう(小さいもの)	40尾
ごぼう	1本
しいたけ(生)	6枚
三つ葉	1束
卵	4個
粉山椒	少々
だし汁	1カップ
しょうゆ	50cc
酒	50cc
みりん	50cc

作り方

- 1 どじょうは獲ってきて2~3日真水に泳がせ泥を吐かせておく。
- 2 ごぼうは笹がきにし、水にさらしてアク抜きをする。
(※長くつけすぎると香りが抜けるので注意する。)
- 3 しいたけは、軸を切り取り、薄切りにする。
- 4 三つ葉は、1.5cm長さに切る。
- 5 鍋に煮汁を沸騰させ、どじょうを加え、すぐに蓋をする。あらかじめ、煮汁の中でどじょうに火を通す。
- 6 ごぼうとしいたけを⑤の鍋に入れ、よく混ぜ合わせて煮る。
- 7 ごぼうが軟らかくなったら、溶き卵を加える。
- 8 三つ葉を散らし、卵が半熟程度になったら火を止める。
- 9 仕上げに、粉山椒をかける。

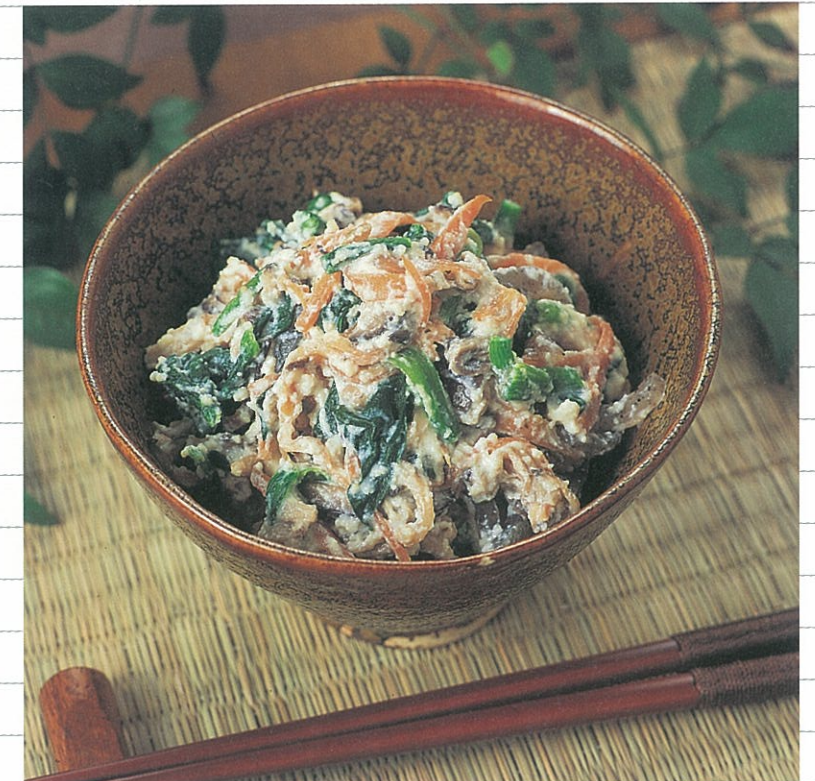
白和え

由来

精進料理の一種であり、昔からよく食べられていました。

「精進(しょうじん)」とは、安らぎを得るために、悪事を避け、善行を積み、信心や修行に励むことをいい、生活のための努力とは趣きを異にします。釈尊の一代の説法の中心は、「精進」です。口ぐせのように“おんみら、怠るなかれ”と言われていました。その裏づけが無常観です。つねに無常を説かれたのも、要するに人々の精進を願われたからにはほかならないのです。

それが転じて、野菜料理を“精進料理”と呼ぶようになりました。



材料 [4人分]

木綿豆腐	1丁
砂糖	大さじ3
塩	少々
にんじん	1/2本
しいたけ(生)	4枚
こんにゃく	100g
ほうれん草	1/2把
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

- 1 木綿豆腐は布巾に包んで重しをし、水切りしておく。
- 2 にんじん、しいたけはせん切りにする。
- 3 こんにゃくは5mm角の棒状に切り、熱湯でサッと茹でておく。
- 4 ほうれん草は茹でて、よく水気を切り、2cmくらいに切る。
- 5 ②と③をしょうゆ・酒で軟らかくなるまで煮て、冷ましておく。
- 6 和え衣を作る。豆腐をすり鉢でよくすり、砂糖を加え、塩で味を調える。なめらかになるまでよくすり合わせる。
- 7 ④・⑤を⑥でよく和える。