

イノハナご飯&クルミ和え&ざくざく



秋は、山の幸の出番です！

キノコ、木の実、お芋：山の幸は秋の味。誌面では香りを伝えられないのが本当に残念です。彩りは決してよいとはいえないけれど、心もあつたまる料理ばかりですね。

イノハナご飯

イノハナは正式には香茸(こうたけ)というそうだ。福島県では猪の鼻に形が似ているので「イノハナ」と呼ばれる。黒くて傘にささくれが立っていて、うねっている直径13センチぐらいの大きなキノコ。です。見た目も食感も決して良いとはいえないが、味と香りがすばらしい。イタリアの乾燥ポルチーニ茸に似た感じもある。主に細かく刻み、ご飯ものか佃煮のようにして食べる人が多い。

●材料(4人前)

- イノハナ2枚
- 白米3合
- A 酒 大さじ3
- みりん 大さじ1
- 薄口醤油 大さじ1
- 昆布適宜
- B 酒 50cc
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 濃口醤油 大さじ1



●作り方

- ①イノハナを洗い、水を切ります。
- ②炊きあげる30分前に、米をとき、ざるにあげておきます。
- ③②にAを加えてから普通の白米のメモリまで水を加えて炊きます。
- ④イノハナを食べやすい大きさに切り、Bで汁がなくなるまで煮ます。
- ⑤③が蒸らしの時間になったら昆布を取り出し、④を入れて蒸らしてできあがりです。

ざくざく

二本松市(安達管内)の主要な郷土料理。冠婚葬祭には欠かせない料理として受け継がれている。現在では、肉、さつま揚げ、うづら豆、ぎんなん、きくらげ等を入れて、家庭料理として食することもあります。お祝いの時には具を奇数に、仏事の時には偶数にするそう。また、ニンジンや昆布は、お祝いの時のみ加える風習もある。

●材料(4人前)

- 里芋 160g
- 人參 160g
- 大根 160g
- ごぼう 160g
- こんにゃく 240g
- しょうゆ 大さじ4

●作り方

- ①各材料を1cm角に切っておきます。
- ②ニンジン、ゴボウ、ダイコン、コンニャク一緒に煮、あくを取りながら少し軟らかくなるまで煮ます。
- ③しょうゆを入れてから里芋を入れて煮こみ、味をととのえてできあがりです。

クルミ和え

最近の家庭では登場回数がかもつぱら減っていますが、昔はポピュラーな料理だった「クルミ和え」。庭に大きなクルミの木がある家も多く、保存食としても重宝したのでしょ。餅や山菜などを和えても美味しいですね。

●材料(4人前)

- インゲン 10本程度
- ニンジン 1/2本
- クルミ 10個
- 醤油 大さじ1.5
- 砂糖 大さじ1.5
- 水またはお湯 適宜

●作り方

- ①インゲンは色よく茹でて3~4cmの長さに切りそろえておきます。
- ②ニンジンは皮をむいて、インゲンと同じくらいの大きさに切りそろえ、ゆがいておきます。
- ③和え衣を用意します。クルミをフライパンで炒って柔らかくしてすり鉢ですります。
- ④③に、少しずつ水を加えるのぼしなから滑らかにすります。
- ⑤クルミが濡れたら、砂糖・醤油で味を調えます。
- ⑥インゲンとニンジンを和えてできあがりです。

