

夏になると思い出す

なす炒り & きゅうりもみ & ずんだ餅



どこの家庭でも必ず登場。あぶくま地域限定の郷土食ではないかもしれない。でも、この時期になると懐かしく、無性に食べたくなるものです。

●材料

ナス 大きめを2個
味噌 大さじ1
砂糖 適宜(お好みで加減)
青じそ 適宜

●作り方

- ①ナスは薄切りにして水に10分くらいさらしてから水気を切っておきます。
- ②鍋に油を入れ、①をしんなりするまで炒める。
- ③ボウルに味噌を入れ、みりん少々でゆるめ、砂糖で少し甘みをつけます。
- ④②に味噌をからめてさらに炒めます。
- ⑤青じそを千切りにしてナスに軽く炒め合わせたら完成。

ナスには、東洋医学では、熱を冷ます、血液の滞りをなくす、痛みを止める、利尿作用や腫れを直す作用があると言われています。昨今、皮に含まれる「アントシアニン」(ポリフェノールの一種)が、目や肝臓の働きを活性化させる効果や、血圧の降下、コレステロール値を下げて動脈硬化などを予防する効果があると注目されるようになりました。



なす炒り

●材料

きゅうり 2本/春雨 30g
A 酢 大さじ2~3
しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 大さじ1~2
だし汁 大さじ1~2
塩 小さじ1/2

●作り方

- ①キュウリは、薄い小口(輪)切りにし、軽く塩(キュウリ1本あたり1g)をふり、混ぜ、3分程度おいておきます。
- ②春雨は、熱湯で戻し、食べやすく切っておきます。
- ③ボウルに[A]を合わせ、砂糖がとけるまで混ぜます。
- ④きゅうりがしんなりしたら、水で洗って両手でぎゅっと絞りと、②とともに③に加えて和えます。
- ⑤飾りに、みかんの缶詰をちらします。



キュウリは、成分の90%以上が水分のため、栄養価はあまり高くありません。でも、カリウムが豊富なため、夏ばてやむくみの防止に効果があると言われます。独特の青臭さは「ピラジン」という成分で、血液をサラサラにする効果もあるとか。キュウリには、他の野菜やジュースと一緒に食べるとビタミンCを破壊してしまう成分が含まれています。ですから、そのまま、塩やもろみを付けて食べるか、酢の物にして食べるのがベスト！

きゅうりもみ

●材料(4人前)

餅 8個
枝豆(さやかに出したもの) 300g
砂糖 100g
塩 小さじ1
水 1/2カップ

●作り方

- ① 枝豆を水洗いし、塩を多めに振っておく。鍋にたっぷりの湯を沸騰させて豆をゆでる。(おつまみ用より少しゆわらかめにゆでる)
- ②さやかに豆を取り出して薄皮をむく。
- ③砂糖を入れて(少量ずつ水を加えながら)すり鉢でよくすりつぶす。
- ④塩を入れて調味し、餅をからめやすい固さに水で伸ばす。
- ⑤餅にからめて出来上がり。

生の枝豆を使った「ずんだ餅」は、あぶくま地域でもポピュラーな伝統食。特に「五つ葉」と呼ばれる種類を使うと、豆の香りが強く美味しさが際立ちます。昔から大豆は畑の肉と言われ、大事なタンパク源。ちよんどお盆頃に食べられるようになるので、お盆には欠かせない料理のひとつ。甘いずんだが主流ですが、土地によっては、塩やしょう油で味付けするようです。



ずんだ餅