

鯛の蒸し けんかもち ツガニ汁



見た目も豪華な宴席の主役と、
滋味に富むツガニの味わいを、
素朴な田舎のスイーツとともに。



鯛の蒸しは祝いの料理。正月や婚礼など、めでたい宴席で主役を張る華やかな一品だ。調理のキモはしっかりと塩を利かせて寝かせること。交通網が発達していない時代、海のないこの地でお頭付きの魚を食べるといっただけで特別なことであつただろう。祝いの日に前に赤岡あたりまで魚の買い出しに出掛け、塩をまぶした鯛を1日かけて歩いて持ち帰る。家に着くころには、ちょうど身に塩が入って料理のしごろとなつているのだ。ごちそうを待ちわびる家族の顔が目につくようである。対してツガニ汁は、日常の食卓に並ぶ季節の料理。ダムのないころの物部川では、いたるところでツガニが獲れた。獲ったツガニはカボ

チャだけを与えてきれいな水で飼い、生きたまま石臼でつぶして汁を炊いた。残酷なようだが、これが命をいただくということ。その滋養にあふれた豊かな味わいは、まさに人々の血肉となつてきた。けんかもちは物部に残る素



①鯛の蒸しを蒸し上げる。具材はおからに彩りや食感を与えてくれる。好みにもよるが、葉ニンニクの強い風味は食欲をかき立てる ②けんかもちはサツマイモとサトイモをすり鉢でつぶす。混ぜるほどサトイモのねばりが出て、結構な力仕事となる

朴な行事食。名の由来は、2つのイモが半分ずつ入っているからとか、けんかになるほどおいしいからなど諸説ある。物部では昔、旧暦8月15日の八幡様のお祭りまでサツマイモを収穫してはいけなかった。お祭りにお供えをしてからやっと人々の口に入ったという。砂糖が貴重だったその時代、サツマイモの甘さが舌を喜ばせたことだろう。郷土料理を作り食することで、自然と土地に根ざす文化や歴史に目を向けることになる。それは、その料理が含むもう一つ大切な味わいであり、レシピとともに伝えていくべき物語ではないだろうか。

ふるさとレシピ

鯛の蒸し・けんかもち・ツガニ汁

鯛の蒸し

【材料】鯛1尾、おから500g、卵(全卵7個、黄身3個)、砂糖200g、塩20g、酒180ml、だしの素小さじ2、いりゴマ適量、おからの具材は好みで適量(葉ニンニクかネギのみじんぎり・干しシイタケ・ニンジン・キクラゲ)

【作り方】①鯛はウロコを取って背開きにし、中骨・腹骨を取り除く。塩(分量外)を内外にまぶして一晩寝かせる。②鯛以外の材料を全て混ぜ込む。具材は細かく刻む。③鯛の背中から②を目一杯詰め込む。④蒸し器で30分ほど蒸す(魚のサイズによるので加減する。金グシなどを刺して中心まで熱が通ったか確かめること)。

【ワンポイント!】大きな鯛で蒸しを作るのが大変と思ったら、棒蒸しを試してみても? 棒寿司のように、魚の切り身とおからをラップで巻いて蒸すだけ。魚はアジでもサバでもハマチでも!

けんかもち

【材料6個分】サトイモ250g、サツマイモ250g、塩小さじ1/3、砂糖大さじ2、きな粉適量

【作り方】①サトイモとサツマイモの皮をむき、適当な大きさに切って蒸す。②蒸した①を突いてつぶし、塩と砂糖を入れて、つぶしながらよく混ぜる。③形を丸く整え、仕上げにきな粉をまぶす。

【ワンポイント!】素朴な味なので、物足りない場合は中にあんこ(市販のもの)をOKを入れると非常においしい。

ツガニ汁

【材料4人分】つぶしてこした冷凍ツガニのブロック500g、水300ml、しょうゆ大さじ2、だしの素小さじ1、しょうゆ少々、具材は好みでナス・リュウキュウ・豆腐などを適量

【作り方】(つぶしてこした冷凍ツガニの場合)①半解凍したツガニを鍋に入れ、水、しょうゆ、だしの素、おろししょうゆを加えて弱火で煮る(煮立つまで混ぜたりアクを取ったりしない)。②15分ほど煮立て、具材を入れて中火に。③再度煮立つたら、しょうゆ少々を加えて完成(長く煮ると風味が悪くなるので注意)。

【ワンポイント!】ツガニの旬は秋。生きたツガニを使うときは、ミキサーでつぶしてザルでこすこと。



広報委員会のみんなで郷土料理に挑戦!