

そくほう

出汁とたっぷりの野菜がおいしさの決め手

ざくざく煮

<材料>5人分

煮干し	15 g (カップ4分の3)
水	670ml (カップ3強)
干しいたけ	5 g (2~3枚)
帆立水煮	25 g ※あれば干し貝柱を戻す
干しきくらげ	2. 5 g (2~3個)
白滝	50 g (3分の1袋)
にんじん	25 g (8分の1本)
ごぼう	75 g (2分の1本)
大根	50 g (直径7cmで2cm)
里芋	100 g (2個程度)
酒	5ml (小さじ1)
塩	5 g (小さじ1)
しょうゆ	6 g (小さじ1)
みりん	5 g (小さじ1弱)
小松菜	75 g (1茎半)

※本当はこの他にぎんなんやまめ麩を使うのですが、ぎんなんは価格面と子どもたちに一粒ずつ配るのが大変なのと、まめ麩は手に入れるのが難しく断念しました。

<作り方>

- 煮干しで出汁をとっておきます。干しいたけは戻して千切りにしておきます。きくらげは水で戻して千切りにしておきます。帆立の水煮は汁と実をわけておきます。
 - にんじんと大根はいちょう切り、里芋は半月切り、ごぼうはさがき、しらたきは3cmの長さに切りゆでておきます。小松菜はゆでて食べやすい大きさに切っておきます。
 - 煮干しと椎茸と帆立のだし汁をあわせて火をつけ、そこに戻した椎茸ときくらげ、ごぼう・にんじんなど煮えにくい順に具を入れ、沸騰したら白滝や里芋を加えます。材料に熱が通ったら帆立を加え、調味します。
 - 最後に小松菜を入れてしあげます。
- ※鉄釜にごぼうを入れると反応して汁が黒くなるのでステンレス釜で作りました。



福島県「会津」の郷土料理でお祝いごとの日に食べるものです。諸説ありますが、一つのいわれは、ずっと昔、ある身分の高い方が地方を訪れしばらく泊まっていて急に旅立つことになった時、各家にあった材料を一緒に煮込んでご馳走したことがきっかけで作られるようになったというものです。会津は海から遠いので、昔海産物は高級品でご馳走だったことから、その出汁を使って作ることがおもてなしの心のあらわれだったようです。本当は干し貝柱のだしで作るのですが、前の晩から水についておく必要があるため、今回は水煮を使っています。「こづゆ」と言う郷土料理もあるのですが、とても良く似ています。「ざくざく煮」は出汁に煮干しを使うので庶民の食べ物という人もいます。「ざくざく煮」は具材を大きく切るのに対し「こづゆ」は小さく具材を切るという違いがありますが、地域でも違うためあいまいなのもそうです。食べ慣れていないし、野菜やきのこだけで作っているのでたくさん残ってしまうかなと心配していましたが、3種類の出汁のおかげでほとんど残らず「おいしい!」と好評でした。お餅を焼いて入れてお雑煮にしてもいいですね。



<栄養価>1人あたり	
エネルギー	46 kcal
たんぱく質	3. 7 g
脂肪分	0. 1 g
カルシウム	116 mg
鉄分	0. 9 mg
食物繊維	3. 0 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0. 2 mg
塩分	1. 1 g
糖分	0 g