



かんたん里山ちらし & なめこの酒蒸し

北陸の有名店の料理人が「ワンランク上の家庭料理」の作り方とプロのテクニックをアドバイス。今回は、世界遺産・五箇山合掌造りの里から里山の秋を味わうお料理をご紹介します。

五箇山・民宿「勇助」
今回の料理人 **池端 滋氏・夫次子氏**
(いけはた しげる・ふじこ)

世界文化遺産に登録される五箇山・相倉合掌造り集落にて、夫婦で民宿「勇助」を営む。宿泊は一日一組限定で受け付け、季節の山の幸を用いた料理をはじめ里山の味覚を提供している。合掌造りの内部見学も可能で、過去には皇族の方々も訪問されたことがある。
民宿勇助／富山県南砺市相倉591
TEL:0763-66-2555



かんたん里山ちらし

深まる秋に味わう、素朴で懐かしい里山の味。

材料(4人前)

1人前/601kcal

- 干しいたけ …4個
- 厚揚げ …2枚
- そうめんかぼちゃ …1/2個
- きゅうり …1本
- 溶き卵 …4個分
- 塩 …少々
- 砂糖 …少々
- みょうが酢漬け …4個
- 米 …2.5合
- もち米 …0.5合
- 酢 …150cc
- 砂糖 …大さじ2
- 塩 …小さじ1
- だし …400cc
- みりん …大さじ1
- 薄口しょうゆ …大さじ3 1/2
- 砂糖 …小さじ2
- だし …200cc
- みりん …大さじ1/2
- 薄口しょうゆ …大さじ1 1/2
- 砂糖 …大さじ1



戻した干しいたけをAで、油抜きした厚揚げをBで、それぞれ5分程度煮て、薄切りにする。そうめんかぼちゃは輪切りにして種を取り除き、皮ごと茹でる。中身は水にさらしながらほぐし、軽く塩をふる。きゅうりは薄切りに、みょうがは細切りにする。溶き卵に塩・砂糖を少々加えて薄焼きにする。



お米2.5合にもち米0.5合を加えて炊いておく。酢150ccに砂糖大さじ2・塩小さじ1を加えてよく混ぜ合わせ寿司酢をつくる。



ご飯が炊きあがったら寿司酢を加え、うちわで熱を取りながら、まんべんなく混ぜる。お皿に盛った酢飯の上に1の具材を並べてできあがり。

なめこの酒蒸し

なめこの食感を楽しむ、お酒の肴に最適。ご飯にもよく合います。

材料(4人前)

1人前/40kcal

- なめこ …200g
- ねぎ …1本
- 酒 …各40cc
- みりん …各40cc
- 薄口しょうゆ …各40cc



なめこはぬめりを残すようにさっと水洗いして、ねぎは5mm程度の小口切りにする。



フライパンにねぎを並べ、その上になめこを置き、ぬめりで焦げ付かないようにする。酒・みりん・薄口しょうゆの順に加えたらずたをして弱火で7分程度蒸す。



ねぎがしんなりしてきたらフタを取ってかき混ぜる。水分がなくなったら器に盛りつけてできあがり。

料理人の技



●簡単里山ちらし

酢飯にはもち米を加えてさらにおいしく!

お米2.5合に対してもち米0.5合を加えて炊くことで、ご飯にツヤが出てもちりとした食感が楽しめます。



●なめこの酒蒸し

なめこのぬめりを残して本来の味わいを楽しむ!

なめこはなるべくぬめりを落とさないように軽く水洗いします。食材本来の味わいを楽しむところがポイントです。

郷土の味わい。 伝え残そう、いとこ煮



富山の郷土料理「いとこ煮」は、浄土真宗・親鸞聖人の命日の前後に行われる報恩講(ほうおんこう)の際に作られる料理です。聖人の「遺徳(いとく)」を偲んでいただく料理であることが「いとこ」煮という名の由来という説もあります。(名の由来には諸説あります)

材料(4人分)

- 小豆 …150g
- 厚揚げ …1/2枚
- 大根 …200g
- こんにゃく …1/2枚
- にんじん …100g
- 水 …1000cc
- 里芋 …150g
- ごぼう …100g
- しょうゆ …大さじ2
- 塩 …小さじ1

- ① 小豆を柔らかくなるまで煮ておく。
- ② 湯通しした厚揚げとこんにゃく、皮をむいた大根・にんじん・里芋を食べやすい大きさに切る。ごぼうは斜め切りしたあと水につけてアク抜きます。
- ③ 切った具材を鍋に入れ、水を加えて柔らかくなるまで煮る。小豆とAを加えてひと煮立ちさせたらできあがり。