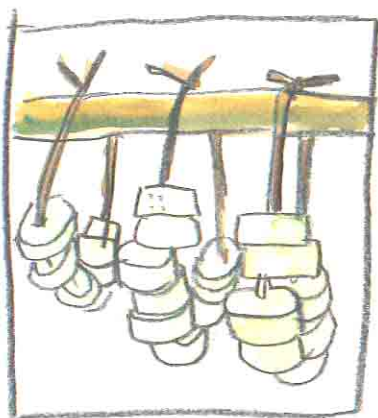


丁寧な暮らしから生まれたキレイのもと

美郷の乾物レシピ帖



冬になって、冷たい風が吹くようになると、

美郷のお母さんたちは、

干し柿、干し芋、切干大根等の「乾物作り」を始めます。

素材の持つ、うま味や甘みが増すだけではなく、

ビタミン、ミネラルなども、

冬の陽射しと風が、私たちにくれる贈り物です。

もくじ

乾物の効能など…2～4

切干大根…5～12

干しシイタケ…13～14

ゼンマイ…15～16

干し芋…17～18

ソバの実…19～20

芋がら(ずき)…21

干しタケノコ…22

スイーツ・お茶…23～25

乾物のレシピは
美郷のお母さん達が
日常作っているものです。
美郷のカラダに優しい
おいしさをご家庭でも
楽しんでくだされば
幸いです。



美郷の乾物の人

レシピ帖の使い方

- 分量のあるものは4人分を目安にしています。
- 調味料の分量は、自分の家の味を目安にしてください。ただし、乾物(干しシイタケや切干大根)からは、うま味や甘みといったすごくいいだしが出るので、あまり濃い目の味にしないで、「乾物のうま味」を味わってみてください。

干しシイタケ

美郷では、原木シイタケ、菌床シイタケを作っている農家が多くあります。


農家民宿・レストラン「きのこの里」の川村さんや「木の夢ととり」の楮山さんも、シイタケ農家です。生シイタケも美味しいのですが、干し椎茸は、生とはまた違った美味しさがあります。お日様の下で干している際に紫外線を浴びることで、生シイタケの持つエルゴステロールという物質が、ビタミンDに生まれ変わります。また、干すことによつてうまみも増します。小さいうちに掻き取った「ちび丸」は佃煮にしても美味しいし、千切りは蕎麦米ぞうすいの具に使うと、いいダシが出ます。



切干大根

千切り・釣り干し・丸干しなど

冬場に採れた大根を、千切りや輪切りにして干す「切干」。風にさらされ、太陽の光を浴びることで、糖化されて甘味がさらに増し、しかも生の大根に比べると、15倍のカルシウム、32倍の鉄分、10倍のビタミンB₁とB₂が含まれます。

また、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出させる働きのあるカリウムが多く含まれ、整腸作用がある食物繊維も豊富と、マルの乾物です。煮物にしても良し、戻してそのまま食べても良し、活用範囲の広い日本のお母さんの知恵が詰まった保存食です。

干し芋

干し芋の作り方は2種類あります。ひとつは、「茹で干し」。丸のまま、あるいは切ったサツマイモを茹でてから干したものと、もうひとつが「白干し」で、生のサツマイモを切って干し、乾いた後、粉にして、芋団子の材料などに使います。美郷でよく作るのが、茹で干しと小豆を炊き合わせた「阿波のいとこ煮」です。戻した茹で干しに、茹でてたあずきと少しの塩を加えて、弱火でコトコト、2時間くらい炊きます。お砂糖を入れなくても、干したお芋から出た甘味で、十分美味しい。茹で芋をたくさん作る時に、なべ底にできる「いも飴」に大豆の粉を入れたものは、昔の子供が喜ぶおやつでした。



ゼンマイ

春の山菜・ゼンマイは、乾物にするまで手間がかかります。採ってきたら新しいうちに綿毛を取り、先端の葉の部分も取り、軸だけにし、木灰や重曹を入れたお湯で良く茹で、茹で上がったものを広げて、天日で乾燥します。半乾きになったら、何回か揉みます。この「揉む」作業を丁寧にしておかないと、戻して調理した時に「ふっくら美味しい」ゼンマイになりません。美郷では、戻して炊いたゼンマイを辛子味噌で和えたものを、祝い事や法事など人が集まる時によく作るそうです。





タンポポコーヒー

美郷のたくましく育ったタンポポの根を乾燥して、焙煎したタンポポコーヒー。ノンカフェインで、ノンカロリーで優しい甘さが特徴です。タンポポは、漢方名で蒲公英(ほうこうえい)といい、その根を折ると白い汁が出ます。この白い汁の成分は苦味質ビタミン類で、身体を温める作用があり、母乳分泌促進に有効とされています。日本ではまだあまりなじみはありませんが、欧州ではダンディライオンコーヒーと呼ばれ、家庭での手作りコーヒーとして長く飲まれています。



柿の葉茶

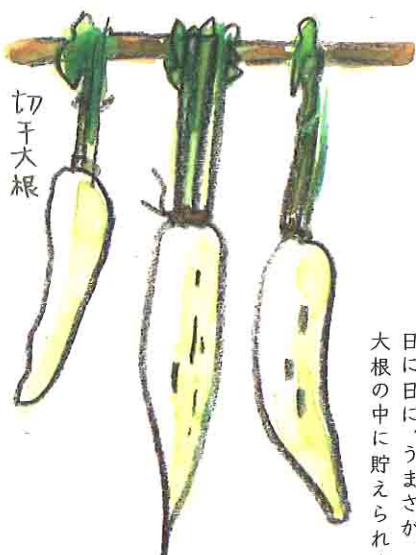
5月から7月までの時期に摘んだ柿の葉を、さっと湯通しして、陰干ししたお茶です。柿の葉には、レモンの20倍ものビタミンCが含まれています。



ハブ茶

マメ科の一年草エビスグサの種子を乾燥させ、軽くいって、お茶にしたものです。漢方では、決明子(けつめいし)と呼ばれます。

美郷のごちそう



大根をまるごと1本。風と太陽の力は偉大です。日に日に、うまさが大根の中に貯えられます。

お母さんの
乾物レシビ

切干大根の煮物



千切りにし茹でて二度干した切干大根は、定番の煮物にどうぞ。水でゆっくりもどし、コトコトと炊いていくと、切干大根の甘みが、じんわり滲み出してきます。人参や干しシイタケを入れて炊きまします。切干大根のうま味を味わってほしいので、醤油や砂糖(みりん)等の味付けは薄めに。厚揚げや、ジャガイモを入れて炊いても美味しい！

- ① 切干大根ふたつまみを、たっぷりの水で10分ほどもどす。
- ② 干しシイタケ2枚をもどして、千切りに。
- ③ ニンジン40グラム、油揚げ1枚は、それぞれ食べやすい長さの千切りにする。
- ④ 鍋を熱し油少々を入れ、ニンジン、切干大根、干しシイタケ、油揚げの順に炒め、切干大根と干しシイタケのもどし汁(2カップ)を加え、中火で5分煮る。調味料(砂糖・醤油・酒など)を加え、さらに15〜20分煮る。

美郷のごちそう

苺菜花

天ぶらに、煮物に、
和え物に。
若い茎と新芽は
春の訪れを感じます。



お母さんの
乾物レシビ

マクロビ風 切干大根の煮物



マクロビオティックでは切干大根の煮物に、調味料として砂糖をいりません。甘みのもとは、切干大根をもとした際のスープとタマネギ。

- ① タマネギ半個を繊維に沿って薄くスライスに。ニンジン少々を千切りにし、干しシイタケ2枚ももとして千切りにする。
- ② 鍋にタマネギと水少々を入れ弱火でゆっくり炒める。タマネギがしんなりしてきたら、もどした切干大根、ニンジン、干しシイタケに、切干大根と干しシイタケのもとし汁を加え、弱火で煮る。汁けがなくなってきたら、醤油少々を加え、味を調える。

美郷のごちそう

冬になると
切干大根の仕事で
大忙し。
今日も軒下で
大根突きのお母さん。



お母さんの
乾物レシビ

切干大根の入った バラ寿司

切干大根をかんびょうの代わりにして、
ちらし寿司の具に。かんびょうとは違っ
た、優しいうまみが特徴です。



◎チラシの具を煮る。切干大根をもどし
て短く切ったものとニンジン、タケノコ、
レンコンなどの根菜類、干しシイタケな
どの具を甘辛く炊く。(味付けは好み
で)

◎ご飯を少し硬めに炊き、熱いうちにす
し酢を打つ。

◎すし飯に具を混ぜ、飾りに錦糸卵や
紅シヨウガの千切り、青味に菜の花や
ミツバの茹でたものを飾る。

美郷のごちそう

3〜4年物の
こんにやくいもを
剥いて、すりつぶして、
丸めて、茹でる。
弾力のある味が
しっかりした
玉こんにやくです。



お母さんの
乾物レシビ

乾物の ヘルシー福袋



- ① 油揚げ(小)4枚に対し、豆腐2分の1丁が目安。油揚げは熱湯で油抜きをする。豆腐は軽く水切りしておく。
- ② 切干大根少々を水でもどして食べやすい長さに切る。干しシイタケ1枚もどして、千切りに。あれば、ニンジン、万能ネギなども加える。
- ③ ボウルに、崩した豆腐、切干大根や干しシイタケなどの具、卵1個をほぐしたものを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 油揚げの片方の口を切り落とし、4等分した③の具を詰め、爪楊枝で口を閉じる。
- ⑤ 鍋に、切干大根や干しシイタケのもどし汁(2カップ)と砂糖少々を入れて火にかけて、煮立ったら油揚げの詰め物を並べ、落とし蓋をして中火で5分煮る。
- ⑥ 酒と醤油を加え味を調え、落とし蓋をしたまま15〜20分煮込む。(焦がさないように!)

美郷のごちそう



お母さん達の料理の名脇役「野イチゴ」。
可憐な赤は美郷を彩ります。

お母さんの
乾物レシピ

切干の パンケーキ



切干大根入りのパンケーキは、ビタミンDがたっぷり。ごはんの代わりになるパンケーキです。熱々のうちに召し上がれ！

①切干大根ひとつまみはたっぷりの水で10分ほどもどす。もどいたら水を絞り、食べやすい長さに切っておく。(あまり長くしないこと！)

②パンケーキミックス(1カップ)を豆乳(または牛乳)100ccと切干大根のもどし汁100ccで溶く。ここに、切干大根を加え、ダマがないように混ぜ合わせる。

③フライパンで焼く。

好みて、キャベツや青ネギを加えてもいい。

美郷のごちそう



サルトリイバラ

「ほのぼの工房」の信ちゃんが作る草もちが絶品。草もちを包んでいるサルトリイバラはデトックス作用があります。



かしわ

お母さんの乾物レシビ

切干大根のハリハリ漬



千切りの生干し大根は、茹で干しとは一味違った食感が楽しめます。三杯酢にさつともどとして絞った千切りを入れたハリハリ漬け。パリパリとした大根の歯ごたえを楽しんでください。

①切干大根ふたつまみはさつと洗い、はさみて食べやすい長さに切る。

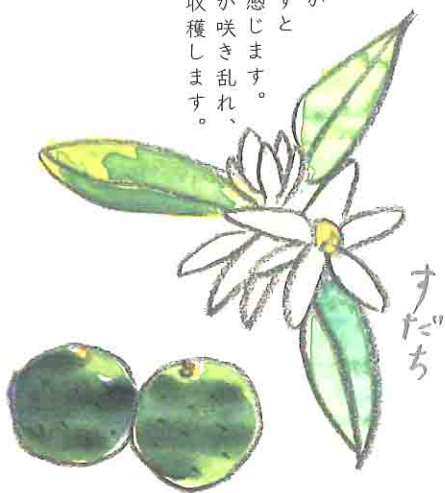
②醤油・水各大さじ3、みりん・酢各大さじ2とタカノツメをすべて小鍋で煮立て、①の切干大根を入れひと混ぜしたら火を止め胡麻油を入れる。

切干大根がもどって冷めた頃が、シャキシャキ感があって食べごろです。

酢をリンゴ酢やレモンに換え、少しオリーブオイルを加えたドレッシングで和えれば、洋風のサラダにもなります。生姜の千切り、干し柿と柚子の皮を千切りにしたものを加える、豆板醤と胡麻油と青ネギを加えてピリ辛の韓国風ハリハリにするのもお薦め。

美郷のごちそう

すだちの香りが
里山に漂いだすと
初夏の訪れを感じます。
可憐な白い花が咲き乱れ、
8月には実を収穫します。



すだち

お母さんの
乾物レシビ

大根とニンジンの 皮のスパゲティ



乾物の途中段階の干し野菜。半日〜1日、太陽のもとに干すだけで、信じられないほど野菜の持つ甘みが増します。生とは一味違う根菜の滋味をいただくメニュー。

① 大根やニンジンの皮をピーラーで薄く長く剥いて、半日〜1日干す。

② 干した大根やニンジンをさっと茹でて水気を切り、オリーブオイルであえる。

③ トマトソースとからめて食べる。

冷たい北風が吹かないと、切干大根はいいものができません。



美郷の「ごちそう」



梅

美郷は梅の産地です。
天野豊子さんのおしゅうとさんは美郷の梅博士。丹精込めて梅を育てます。

お母さんの
乾物レシビ

ヒジキと切干大根・
シイタケなどの煮物



海藻のヒジキと切干大根に干しシイタケの煮物。鉄分、食物繊維、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンDなど身体にも美容にも良い最強のメニューです。

㊟切干大根、ヒジキ各ふたつまみは、水でもどしておく。ニンジン少々、油揚げ2分の1枚を千切りに。

㊟鍋にサラダ油を少々入れ、ヒジキを炒める。ヒジキの海藻臭さがなくなったら、切干大根、ニンジン、干しシイタケを入れて炒める。だし汁(2カップ)と調味料(醤油・みりんなど)を加え、中火で20分煮る。

美郷のごちそう



干しシイタケ

天日で丁寧に干された美郷の干しシイタケは味が濃厚です。カタチも使い方もいろいろ。おいしく食べるにはゆっくりともどすのがコツ。

お母さんの
乾物レシビ

乾物（切干大根 〈釣り干し〉と干し シイタケ）の煮物



干しシイタケは時間のあるときは、水に2〜3時間ひたしてやわらかくもどします。急ぐときはぬるま湯にひたし、砂糖を少々加えると30分くらいでもどります。干しシイタケは完全に水にひたるように、重しとして皿などをのせたりします。切干大根の釣り干しと、干しシイタケを使ったらうま味たっぷりの煮物です。

① 切干大根の釣り干しは最低1時間、干しシイタケは3時間くらいかけて、ゆっくりもどす。

② 他に用意する野菜はニンジン（輪切りにして花型で抜いておく）と、あれば厚揚げ（油抜きをしておく）も。

③ 鍋にもどした切干大根と、干しシイタケ、ニンジン、厚揚げを入れて、切干大根、干しシイタケのもどし汁に砂糖少々を入れただし汁を入れて火にかける。落とし蓋をして、中火で煮る。

④ 5分くらい煮たら、醤油や酒でだしの味を調え、落とし蓋をしたまま20〜30分、弱火〜中火で煮て、しっかり味を含ませる。砂糖と酒と醤油の割合はおおよそ、1対3対3。

美郷のごちそう

自生しているイタドリは皮を剥いて塩をまぶしておやつに。美郷ではキレイなピンク色のイタドリジュースを作っています。



イタドリ

お母さんの
乾物レシピ

シイタケと じゃこの含め煮



おじゃこを入れないで煮ておくと、いろいろな料理に利用できます。千切りにして、蕎麦やそうめん、千切りにしたものをきゅうりと胡麻和えにしたり、からし和えにしたり、様々にアレンジできます。

① 干しシイタケは3時間くらいかけて、ゆつくりもどす。

② 鍋にもどした干しシイタケを入れて、干しシイタケのもどし汁に砂糖少々を入れただし汁を入れて火にかける。煮立ってきたら、おじゃこを入れて、落とし蓋をして、中火で煮る。

③ 5分くらい煮たら、醤油や酒でだしの味を調え、落とし蓋をしたまま30分、弱火で煮て、しっかり味を含ませる。

美郷のごちそう

ゼンマイ



春になると里山ではあちこちに
草木の芽が息吹きます。
日当たりのいい場所ではゼンマイさんも
よつきり顔を出します。

お母さんの
乾物レシビ

ゼンマイの煮物



春を代表する山菜ゼンマイ。ゼンマイは生よりも干して煮物にしたほうが味に深みが出ます。特に油との調和がよく、炒め煮が美味しい。ゼンマイには、タンパク質やビタミンA、Bなどが含まれ、民間療法では貧血や利尿に聞くと言われています。干しゼンマイのもとし方は、一晩ぬるま湯にひたした後、もとし汁のまま火にかけて弱火で湯がいて、そのまま冷めます。(ふっくらとしたゼンマイにもどります)

◎温めた鍋に胡麻油を入れ、食べやすい長さに切ったゼンマイを入れて4〜5分炒める。酒、みりん、砂糖、醤油で味を調べて、仕上げに胡麻をふる。

美郷のごちそう



マタタビ

美郷の山に自生するマタタビ。黄熟したものを塩漬けにして食べたり虫えいができたものはマタタビ酒の材料になります。

お母さんの
乾物レシビ

ゼンマイの 辛子味噌和え



◎ 鍋にだし汁(酒、みりん、砂糖、しょうゆ)で味を調えたものを入れ煮立ったら、食べやすい大きさに切ったゼンマイを入れる。落とし蓋をして5分中火で煮る。ざるに空けて、水気を切っておく。

◎ ボウルに、白味噌(または赤味噌)、溶き辛子、好みて砂糖少々を入れて辛子味噌をつくる。ここに、煮たゼンマイを入れて和える。器に盛って、白胡麻をふる。

ごはんにも、酒の肴としても合う逸品。白和えにしても美味しい。

美郷のごちそう



干しサテ

ほっこりそだったサツマイモ。

茹でて干したり、そのまま干したり。

美郷のお母さん達は里山の恵みを

長く味わうための知恵をたくさん持っています。

お母さんの
乾物レシビ

阿波のいとこ煮



徳島県の茹で干しは、サツマイモを茹でてから乾燥します。食べるときには、やわらかくなるまで煮て味付けします。干し芋にも、茹でて干す「茹で干し」と、そのまま干す「白干し」の2種類があり、料理によってそれぞれ使い分けています。

茹で干し芋と小豆を使った阿波のいとこ煮は、干し芋の優しい甘さがおいしい！いとこ煮と言えば、一般的には、小豆とカボチャという組み合わせをさすようですが、阿波では、サツマイモと小豆。ところが、品変わるでしょうか。昔は、小豆はハレの食べ物だったので、茹で芋に小豆などを混ぜて炊きました。

美郷の各家庭で作られる「阿波のいとこ煮」も、家によって小豆の量が多かったり、お芋の切り方や硬さに違いがあったり、それぞれにおいしい・・・。

(作り方は次のページ)

美郷のごちそう



ムカゴ

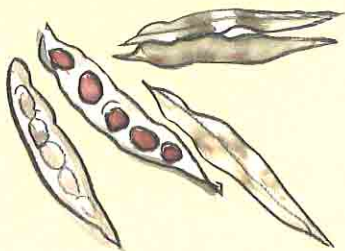
自然薯のツルにできるムカゴは塩味を効かせてムカゴご飯に。秋のとおっておきの味覚です。

お母さんの
乾物レシビ

阿波のいとこ煮



- ① 茹で干し芋は水につけてもどしておく。
- ② 小豆はやわらかくなるまで茹でておく。
(小豆を煮るのが面倒だという人は、小豆の水煮缶を使っても大丈夫)
- ③ 茹で干し芋はやわらかくなるまで煮て、小豆を入れて、砂糖、塩を加えて水分がなくなるまで煮る。



美郷のごちそう



ソバの實

美郷では8月の終わりにソバの種まきをし、11月23日頃には収穫します。1ヶ月くらいはハゼにかけ干してから脱穀します。

お母さんの
乾物レシビ

蕎麦米雑炊



- 蕎麦米とは、ソバの実から皮を取り除いたもので、徳島県西部の祖谷地方など、稲作に適さない土地で主食として食べられてきた、地域の知恵が詰まった素材。「郷土料理百選」(農林水産省・平成19年度)にも、蕎麦米雑炊は選ばれています。
- ① 蕎麦米を適量の水で5分茹でてザルにあげておく。
 - ② ニンジン、干しシイタケ、切干大根、干しタケノコなどの野菜は短冊切りに。
 - ③ 鍋にダシ(乾物のもとし汁)と小さく切った鶏肉、火の通りの遅い野菜から入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
 - ④ 最後に蕎麦米を加え、醤油・みりんで味を整えて、出来上がり。好みて、ミツバや千切りにした柚子などを添える。

美郷のごちそう

タラハ芽



山に自生するタラの芽。
ほのかな苦みとほっくりした
味わいは春の訪れを感じます。

お母さんの
乾物レシビ

蕎麦米雑炊 マクロビオティック スタイル



美郷流マクロビオティック料理を出している「きのこの里」では、鶏肉を使わない蕎麦米雑炊をつくっています。決め手は、たっぷり使う干しシイタケのもとし汁と昆布のおだし。

① 蕎麦米を適量の水で5分茹でてザルにあげておく。

② ニンジン、干しシイタケ、お揚げなどは短冊切りに。

③ 鍋にダシ(干しシイタケのもとし汁と昆布のおだしを合わせたもの)と野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。蕎麦米を加える。

④ 醤油で味を整えて、出来上がり。好みて、ミツバや千切りにした柚子などを添える。

農家民宿「ととり」では、ソバ打ち体験ができます。



美郷の「ごちそう」



里芋の茎を干した保存食。
美郷では、ずきとも言います。
カリウムやカルシウム、
ミネラルが豊富です。

お母さんの
乾物レシビ

芋がら(ずき)の煮物



芋がら(ずき)：里芋(地芋)の葉柄の部分を乾燥させたもの

- ① 芋がらを3 cm位の長さに切り、ぬるま湯に半日浸し、流水で汚れを洗い流す。
 - ② 鍋に胡麻油を入れ、強火で炒め、水分を飛ばす。
 - ③ だし汁を加え、歯ごたえが残る程度強火で煮込み、調味料(醤油・酒・砂糖・みりん)を加える。(甘辛いほうが美味しい)
 - ④ 煮汁が鍋底に少し残る程度まで煮詰める。
- 酢の物にしてもおいしい。

美郷のごちそう

干しタケノコ

掘りたてをそのまま焼いて食べてもおいしいですが、一度干したものは旨味が凝縮されてまた違ったおいしさです。



お母さんの
乾物レシビ

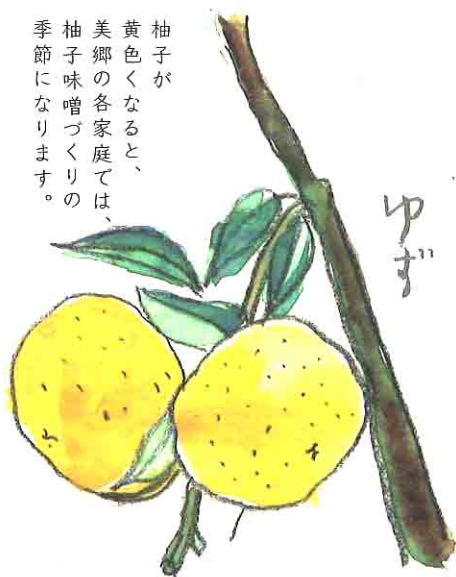
干しタケノコの煮物



- 干しタケノコはぬるま湯で半日〜1日かけてもどす。
 - ◎ 中華鍋に胡麻油を熱し、豚肉と干しタケノコを入れて炒める。
 - ◎ だし少々を入れて煮立ってきたら、醤油とみりんを入れて煮詰める。汁気がなくなってきたら出来上がり。好みて、ラー油をふり、白ごまをふる。
- さっぱりめがお好みときは、炒めないですぐにだして煮てもいい。卵とじにしてもおいしい。

美郷のごちそう

ゆず



柚子が黄色くなると、美郷の各家庭では、柚子味噌づくりの季節になります。

お母さんの
乾物レシビ

干し芋の 茶巾絞り



お砂糖を加えなくても、干し芋の甘さがあるので、十分美味しくいただけます。ヘルシーな和のスイーツです。

- ① 干し芋の粉(白いもと紫芋)を水でもとす。
- ② 鍋に入れてきれいな水を入れて煮る。芋がやわらかくなるまで煮て、余分な煮汁を捨てて煮詰める。
- ③ 白芋と紫芋の各々を裏越しにかける。(播り粉木で潰すだけでも良い)
- ④ 水でぬらして硬く絞ったさらしふきん、またはラップを用意し、外側に白芋、内側に紫芋が来るように置き、ふきんまたはラップの上を絞って形を整える。

美郷のごちそう



ブルーベリー

山のとっぺんに近いところにあるくゆな農園では初夏になると無農薬有機栽培のブルーベリーが収穫されます。

お母さんの
乾物レシピ

そば粉のクレープ



- ① ボウルにそば粉40グラムと薄力粉25グラム、塩、砂糖少々を入れ、ここに、豆乳100ccとサラダ油少々を入れた液を、少しずつタマにならないように加える。滑らかになったら30分寝かせる。
- ② 熱したフライパンに薄く油をひき、直径20cmくらいのクレープを4枚焼く。
- ③ 器に盛って、ブルーベリーのソースをかける。(梅ジャムもお薦め)

美郷のごちそう



アザミ



くず

美郷のお茶はいろいろ。
葉を使ったり、根を使ったり。
手間ひまはかかるけれど
自然の恵みの
ティータイムは格別です。



柿の葉茶



タンポポク
コービー



ハブ

お母さんの
乾物レシビ

干し柿ロール



① 干し柿を刻んで、ごま、きなこを混ぜて練る。

② ラップを広げ、上に置いてくるむ。

③ 円筒状にまとめて、しばらく置いて落ち着かせる。

④ 食べるときに薄く切る。

たくさんの方が
作られる干し柿も天然の甘さが
カラダにやさしいスイーツです。

