

栗東の郷土料理



薬師講 (やくしこう) ごぼう

～薬師講ごぼうは、健康や豊作を祈るために薬師如来にお供えしたものです～

本来、地元の「林」で伝統とされている薬師講ごぼうは、“薬師ごぼう”という太いごぼうを、たっぷりの砂糖でやわらかく炊いたもので、18cmという長さも有名です。

伝統的な料理には、砂糖が多く使われているものが多く、理由としては、“保存が効く”“砂糖は貴重品であったことから、お供え物に多く使った”“アクが強い昔の野菜を、おいしく食べる庶民の知恵として使われた”などと言われています。

◆材料《作りやすい分量》

- ・ ごぼう 2本(300g)
- ・ 調味液A
 - しょうゆ 大さじ4 (72g)
 - 酒 大さじ4 (60g)
 - みりん 大さじ2 (36g)
 - ざらめ糖 大さじ9 (80g)
 - 三温糖 大さじ9 (80g)
 - *ざらめ糖、三温糖がなければ上白糖160gでもよい
- ・ 白いりごま 大さじ2 (20g)

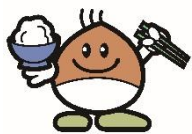


◆作り方

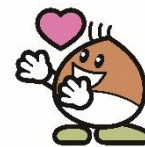
- ① ごぼうは洗って皮をこそげて5cm幅に切る。
- ② 鍋に水、ごぼうを入れ、爪のあとがつくくらいやわらかくなるまで20分ほど茹で、ざるにあげる。
- ③ 調味液Aをなべに入れて煮溶かす。
- ④ 調味液にごまの半量を加えたものに茹でたごぼうを漬け込み、約30分味をしみ込ませる。
- ⑤ 盛り付け、残りのごまを振りかける。

◆ポイント

- ・ 余ったごぼうは、にんじんなどとあわせてきんぴらにして食べてもおいしいです。
- ・ よく噛んでたべられるように、ほどよく食感を残すくらいに加熱するのがおすすめです。



栗東の郷土料理



目川田楽

～江戸時代に目川の茶屋で売られていた目川田楽は、菜飯とセットで
東海道を行き交う旅人に人気があったといわれています～

昔は串に刺して炭火で焼いていたものを、ご家庭でも作りやすいようフライパンを使ったレシピにしています。

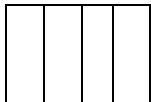
◆材料≪2人分≫

- ・木綿豆腐 1丁(350g)
- ・調味料A
 - 白みそ 大さじ1と1/3(24g)
 - 赤みそ 大さじ1と1/3(24g)
 - *白みそ、赤みそがなければ合わせ
みそ大さじ2と2/3でもよい
 - 砂糖 大さじ1(9g)
 - だし汁 大さじ1(15g)
- ・サラダ油 適量
- ・白いりごま 大さじ1(10g)



◆作り方

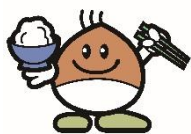
- ①【豆腐を水切りする】豆腐をキッチンペーパーに包み、平らなお皿にのせそのままラップせずに600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ②【田楽みそを作る】鍋にAの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。弱火にかけてとろりと落ちるやわらかさまで練り上げる。
- ③ 豆腐を4等分に切る。



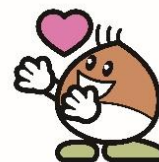
- ④フライパンに薄くサラダ油をひき、豆腐をのせ、中火で時々返しながら焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤豆腐を皿にのせ田楽みそを塗り、白ごまを振る。

◆ポイント

- ・だし汁は、昆布1片と水200mlでとるか、水に少量のだしの素を加えたものを使用してもよい。
- ・田楽みそは、季節により木の芽(山椒)を刻んだものや、柚子皮のすりおろしや柚子の果汁などを練りこむと季節感を味わうことができます。多めに作って、「なすと豚肉の炒め物」などの調味料として使ったり、おにぎりに塗ってオーブントースターで焼いたりしてもおいしいです。
- ・豆腐は身体の血や肉となる栄養素、たんぱく質を多く含みます。また、豆腐はカルシウムが豊富なので、骨粗しょう症予防にもなります。



栗東の郷土料理



菜 飯

～田楽とセットで売られていた菜飯は、季節の葉ものを使っていたそうです～

本来、菜飯は葉を多めの塩で1週間ほど塩漬けて作っていましたが、このレシピでは時間を短縮できるように作り方をアレンジしています。

◆材料＜4人分＞

- ・米 1 合半
- ・大根葉 150g
- ・塩 小さじ1 (5g)

◆作り方

- ①米はといで普通に炊飯する。
- ②葉はたっぷりの熱湯でさっと茹で、冷水にとってしっかり絞る。
※塩ゆですると色よく仕上がります。
- ③②の葉を5mm幅にきざみ、塩を混ぜて2～3分おく。
- ④再度水気を軽く絞り、炊いたご飯と混ぜ合わせる。



◆ポイント

- ・米1合半の炊きあがり量は約520g、お茶碗約4杯分です。
- ・大根葉などの葉野菜は、ビタミン類を多く含み、からだの調子を整えてくれます。
- ・大根葉は大根が大きく育ってからの葉っぱは固いので適さない。小松菜、水菜など用意しやすいもので作ってみてください。

