

白菜のビール漬け

ビールの力で早くよく漬かります
 まろやかな香りが楽しめますが
 アルコールのダメな方はお気をつけて

RECIPE

【材料】約10人分

白菜 6kg (3株くらい)

ざらめ 300g

塩 180g

ビール 350cc



ビールは、漬物と相性のいいアルコール飲料です。ビールに協力を仰いで漬ける漬物も、また独特の味わいがあります。ビールが日本で一般的に飲まれるようになったのは明治時代あたりのことですから、あぶくま地方の人のビール好きも、そんなに長い歴史を持つわけではありません。今でも、年配の皆さんは日本酒が好きの方が多くですが、それもまた土地柄なのだと思います。なのでこのビール漬けも、あ

ぶくま地方に古来から伝わっている食文化ではありません。けれど、お祭りや寄り合いなどでお酒を呑めば、もったいないことですけど、ビールの飲み残しが出てしまうことも少なくありません。そんなとき、飲み残したビールを大事に持って帰って帰って白菜を漬ければ、飲んでもらえなかったビールもある意味本望ではないかと思います。

お料理

浪江町の郷土料理を愛する会



【作り方】

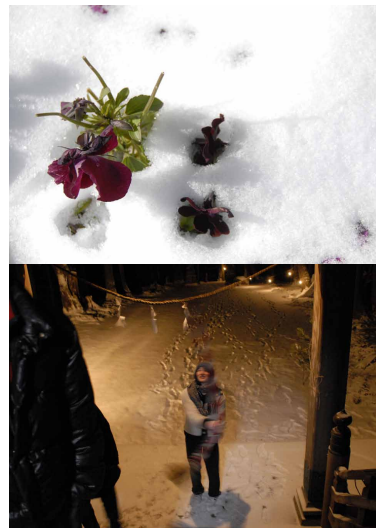
- ・白菜は、一日干して洗う。
- ・ざらめと塩をあわせて、白菜の葉の間にはさみ込むようにする。
- ・ビールをかけて重しをし、2～3日漬込む。

年取り

ABUKUMA ROMANTIC ROAD

Vol.14
 2015 年 3 月 発行

国道399号線につながる5市町村、飯館村、浪江町、津島、葛尾村、田村市都路、川内村の元気を発信するあぶくまロマンチック街道構想推進協議会（通称あぶロマ）です。震災によって失われつつあるふるさとの味を、こつこつと残す活動を続けています。



あぶくまレシピ
 春を呼ぶ膳



あぶくま ABUKUMA ROMANTIC ROAD
 ロマンチック街道

長芋の豚肉巻き

ちょっと目先の変わった一品
食べ応えも、身体への思いやりも
包み込んでいます



RECIPE

【材料】 約20人分

長芋	1kg
豚バラ（肩でも）肉	1kg
片栗粉	
揚げ油	
しょうゆ	300cc
酒	75cc
みりん	75cc
さとう	38g



【作り方】

- ・長芋は、ひげを火で焼き切り、5センチの拍子木切りにする。
- ・長芋を芯にして豚肉を巻き、片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ・カネのボールかナベに、しょうゆ、酒、みりん、砂糖をいれて、火にかけ煮立てたれをつくる。
- ・たれの中に、油で揚げた肉巻きをいれて、からめ、味をしみ込ませる。



これも、近年のあぶくま地域のお料理です。古来のあぶくま地域には、肉料理を食べる習慣が、あまりなかったように思います。

お正月のお料理に、三日とろろがあります。お正月の三日にとろろを食べるという習慣です。整腸作用や滋養強壮作用があるとされるとろろは、お正月の胃の疲れを和らげてくれる効果もあるとされていますが、これも北関東から東北地方での食習慣のようで、三

日とろろの習慣を知らない人も少なくないようです。

とろろは山芋、あるいは長芋を使いますが、こちらは長芋をすりおろさずにそのまま使い、豚肉で包んでいただきます。

三日とろろとは食べ方も効能も少しちがいますが、お正月には長芋、ということかもしれません。現代版あぶくま地域のお正月料理です。さくっとした食感がさわやかです。

お料理

浪江町の郷土料理を愛する会

お雑煮

お正月のお雑煮は
実はあぶくまの新しい食文化。
お正月らしい温かみです。



RECIPE

【材料】 (20人分)

鶏もも肉	600g
ごぼう	1本
人参	半分
里芋	6個
しいたけ	8枚
こんにゃく	1枚
油揚げ	3枚
せり	1把（又は、みつばの茹でたもの）
もち	20個
*調味料	
だしの素と、あれば乾昆布の戻し汁	適量
しょうゆ	適量
酒	適量
みりん	適量



【作り方】

- ・鶏肉は、一口大に切る。
- ・ごぼうは、さがきにして水につけてあく抜きする。
- ・人参、里芋は一口大に切る
- ・しいたけは薄切り、こんにゃくは短冊切りにする。
- ・油揚げは縦半分にし、薄切りにし、湯通ししておく。
- ・せりは、5cmくらいに切っておく。
- ・ナベに油を熱し、鶏肉を炒める。
- ・焼き色がついたら、他の材料も全てなべに入れる。
- ・水（と昆布の戻し汁）をいれ、だしの素も加え、煮る。
- ・材料が柔らかくなったら、調味料を入れて味を整え、油揚げを入れ、一煮立ちさせる。
- ・器にもり、餅を入れて、せりをちらす。

お正月料理の定番のお雑煮です。しかしあぶくま地域でお雑煮を食べるようになったのは、比較的最近のことだといえます。

大晦日に年取りの料理を食べた翌朝、1月1日はあけましておめでとうの元旦ではありますが、農家にとってはいつもの仕事が続いているふつうの1日。お雑煮とお屠蘇で新年を祝う暇などなかったのかもしれない。

1月1日は男の正月、とい

う話もお聞きました。お嫁さんは実家に帰省することなく、嫁ぎ先で新年の挨拶にやってくるお客さんのおもてなしに忙しくすごします。

ではお嫁さんの実家には新年のご挨拶をしないかといえ、そこらには旦那さまが一人であいさつに向うのだといえます。お正月が一段落すると、小正月を迎えます。

この小正月が、女の人にとってのお正月。お嫁さんは、小正月の儀をとりおこなってから、

自分の実家へと里帰りをしたのだそうです。

古い男社会の風習で、今では怒られてしまいそうですが、そういう風習があったのも、あぶくま地域の事実です。そこにはきつと、それぞれの合理性があったにちがいません。

お雑煮は、新しいあぶくま食文化。いろんな食材で彩りを添えて、楽しいお正月がすごせそうです。

お料理

浪江町の郷土料理を愛する会