

5月 徳島県の郷土料理【いり飯・ふしめん汁】

今月は、徳島県の郷土料理を紹介します。

「いり飯」は、徳島県佐那河内(さなごうち)村の郷土料理です。田植えや稲刈り、水路の手入れなど 共同の農作業を行ったあと、みんなで食べた料理です。

はじめは酢飯に『いりこ(かえり煮干し)』を入れただけのものだったそうですが、しだいに油揚げ や竹輪、野菜などが使われるようになりました。

「ふし(節)めん汁」は、美馬(みま)郡つるぎ町の特産物であるそうめんの節を使った料理です。

そうめんを延ばす時に上下に引っ張り、竿にかけますが、その竿に当たる部分が平たく節のようになります。

その部分は商品にならないため、地元では、『節』と呼ばれ、みそ汁や吸い物の具として使われています。



令和4年5月20日(金)実施



材料	4人分量(g)	作り方
【いり飯】		
米	260	① 竹輪とこんにゃくは5mmの角切り、干し椎茸は戻してせん切り、さやいんげんは茹でて斜め小口切りにする。 ② 米・麦は洗米し30分以上浸水したら、ザルにあげ、分量の水で炊く。 ③ かえり煮干しは、さっと茹でる。 ④ 酢、しょうゆ、みりんを合わせ加熱し、③のかえり煮干しを漬ける。 ⑤ ④以外の材料を砂糖、しょうゆと少量の水で煮る。 ⑥ ④のかえり煮干しを汁ごとと⑤の具とさやいんげんをごはんに混ぜる。
麦	12	
かえり煮干し	14	
酢	16	
薄口醤油	16	
みりん	3	
竹輪	20	
こんにゃく	30	
干し椎茸	2.5	
人参	40	
砂糖	6	
薄口醤油	6	
さやいんげん	20	

