

## ちゃつ《煮合え》(朝日町)



お正月や法要など、人がたくさん集まる時にご馳走のひとつとして作られます。いろいろな材料が入るので、栄養的にも、保存食としても優れていて、昔から伝わっています。

『ちゃつ』とは、仏事に使われる器の名称で、端が反って、糸底が少し高めの中形の木皿のことです。多くは朱塗りで、五種盛り、和え物や菓子などの盛り付けに用います。「楪子」「茶津」とも書かれるようです。

### 材料

(4人分)

細いれんこん	170g
にんじん	40g
しいたけ	大2枚
昆布	15cm
油あげ	2枚
調味料	
砂糖	大さじ4
酢	150~180cc
酒	適宜
みりん	適宜
塩	適宜
だし汁	適宜

### 作り方

- ① れんこんは皮をむき、薄切りにして酢水につけてアクをぬく。
- ② にんじん、しいたけ、昆布、油抜きした油あげは千切りにする。
- ③ ①②の材料は別々に薄味に煮て冷ます。
- ④ だし汁と調味料を煮立てて冷ます。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせる。

※日保ちがするので、少し時間がたった方が味がなじんで美味しい。

[エネルギー85kcal たんぱく質 12g カルシウム 20mg 塩分 0.4g]



## たけのこの削りがつお煮(朝日町)



朝日町の人々では、筍掘りに励む人で賑わいます。

朝日の人々は昔から地域で採れる筍を上手に保存し、季節を問わず活用してきました。今でもビン詰めや塩漬けなど工夫を凝らして保存しています。味ご飯に、煮物に、和え物に、と用いています。

### 材料

(4人分)

たけのこ	250g
だし汁	2カップ
砂糖	大さじ2
みりん	小さじ1/3
薄口しょうゆ	大さじ2
削りがつお	10g
木の芽	少々

### 作り方

- ① ゆでたたけのこは、短冊切りにする。
- ② 鍋に①とだし汁、砂糖、みりんを入れ3分ほど煮て、薄口しょうゆで味を整え、弱火で煮汁が少なくなるまで煮る。
- ③ おろしぎわに削りがつおをふりかけ煮汁が冷めるまでおき、木の芽をあしらって皿に盛る。

[エネルギー60kcal たんぱく質 4.5g カルシウム 13mg 塩分 1.1g]



## げんこつ飴(朝日町)



雨降りにたくさん作り、農繁期や子どものおやつに利用されてきました。  
家庭により少しずつ作り方が違います。

### 材料

(できあがり 1.6~1.7kg)

きな粉	1 kg
水飴	700 g
水	100cc
黒砂糖	250 g
中白糖	250 g
こうせん(麦こがし)	少々

### 作り方

- ① 黒砂糖は溶けやすいように、細かく刻んでおく。
- ② 水、黒砂糖、中白糖を鍋に入れ、弱火で溶かす。
- ③ 黒砂糖が溶けたあと、水飴を入れて煮詰める。割り箸につけてみて、少しかたくなったら火を止める。
- ④ きな粉のなかに③を流し込みざっくりと混ぜ、丸く形ができるまで練る。
- ⑤ 丸まったら、板の上で棒状に伸ばし、小口から切って、こうせんをまぶす。