

料理研究家・松田美智子さんに教わる“秋田の発酵食品”を使ったレシピ

甘麴辛みソースのせ、蒸し豆腐

＜甘酒＞に香辛料を加えて、冷蔵庫で数週間寝かせると、発酵が進み、まろやかな辛味の麴ソースが出来上ります。蒸したお豆腐にのせて、熱々のうちにどうぞ。

【材料】（1人分）

木綿豆腐…… 1/2丁
セリ……適宜
甘麴辛味ソース……適宜

【作り方】

- 豆腐は2つに切り、軽く水を切って器にのせて蒸す。
- セリは塩茹でし、軸上の部分を長さ7cmに切って蒸した豆腐にのせ、甘麴辛みソースを添える。

【甘麴辛味ソースの作り方】（作りやすい分量）

（A）

甘酒…… 1カップ
生麴…… 1/4カップ

（B）

唐辛子（種ごとちぎる）…… 2本
豆豉（みじん切り）……大さじ1
干しエビ（みじん切り）……大さじ2
八角…… 1片
花山椒……大さじ1
黒粒コショウ……小さじ1
自然塩……小さじ1
ゴマ油…… 1/4カップ

50℃に温めたAにBを加えて混ぜ、冷蔵庫で最低2週間寝かせる。

★POINT

麴の酵素は高温に弱いので、50℃以上加熱しないこと。寝かせることで発酵が進んで、旨みが増す。

料理研究家・松田美智子さんに教わる“秋田の発酵食品”を使ったレシピ

白神塩もろみの比内地鶏椀

く白神塩もろみ>でさっとマリネした比内地鶏は、麴の作用でしっとり柔らか。
スープにも旨みが染み出して、滋味深い味に仕上がります。

【材料】（2人分）

鶏モモ肉…… 1枚

（A）

白神塩もろみ……大さじ2

白コショウ……少量

（B）

だし…… 6カップ

酒…… 1/4カップ

ショウガ（千切り）……大さじ1

ゴボウ……30cm

白菜…… 1/4株

白神塩もろみ……適時

京ニンジン…… 5cm

万能ネギ（小口切り）……適宜

【作り方】

- （1） 鶏モモ肉は皮と余分な脂を除き、下包丁を入れて大きめの一口大に切る。Aを馴染ませ5分おく。
- （2） ゴボウは皮ごと大きめのささがきに、白菜は軸と葉に切り分け、軸は長さ7cmの棒状、葉は大きめにちぎる。京ニンジンは小さめの乱切りにする。
- （3） 土鍋にBを合わせ煮たて、ショウガ、（1）の鶏肉とゴボウを加えて5分煮たら、白菜の軸と葉を加える。白菜の葉がしんなりしたら味をみて、塩もろみで調味する。
- （4） 京ニンジンを加えてさっと火を通し、仕上げに万能ネギを散らす。

★POINT

白神塩もろみは肉を軟らかくする作用があるので、鶏肉にまんべんなく馴染ませる。

料理研究家・松田美智子さんに教わる“秋田の発酵食品”を使ったレシピ

大根サラダ いぶりがっこソース

大根を燻製して沢庵漬けにした秋田の保存食「いぶりがっこ」。
刻んだいぶりがっこにピネガーとオリーブを加えて、まろやかな薫香のソースに仕立てました。

【材料】（1人分）

いぶりがっこ…… 1/2 カップ

（A）

オリーブオイル…… 1/4 カップ

白ワインヴィネガー…… 大さじ 1 ～ 1 と 1/2

白コショウ…… 少量

（B）

ダイコン…… 長さ 5 cm

塩…… 小さじ 1/3

（C）

京ニンジン…… 長さ 5 cm 縦半分（繊維に添ってせん切り）

塩…… 少量

セリの茎…… 5 本分

【作り方】

- （1） いぶりがっこは小口に切り、フードプロセッサーで 5 mm 大に崩す。ダイコンは繊維に沿って 5 mm 角の棒状に切る。京ニンジンは繊維に沿ってせん切りにする。セリの茎は塩茹でし、水にさらして 5 mm 大に切る。
- （2） いぶりがっこと A を合せてよく混ぜておく。B と C は、それぞれ合わせて 10 分置き、水気を絞る。
- （3） B と C を器に盛って A をのせ、塩茹でしたセリを散らす。食べる前によく混ぜる。

料理研究家・松田美智子さんに教わる“秋田の発酵食品”を使ったレシピ

だまっこと干しいたけのしょつつる煮揚げ

日本三大魚醬として知られる秋田伝統的な調味料「しょつつる」を使ったレシピ。
しょつつる風味のだしでだまっこと干しいたけを煮て、さっと揚げて旨みを閉じ込めました。

【材料】（2人分）

だまっこ……6個
干しいたけ（乾燥したまま軸を取る）……3枚

（A）

だし……2カップ
酒……大3

三温糖……小1
しょつつる……大1と1/2
春菊……4茎
片栗粉……適宜
揚げ油……適宜
天然塩……少量

【作り方】

- （1）鍋にAを煮立て、だまっこと干しいたけを加えてさらに煮立てる。三温糖を加え、蓋をして5～6分煮る。
- （2）味をみてしょつつるで調味し、さらに4～5分煮る。
- （3）粗熱が取れたら平ざるに上げ、水分を落として片栗粉を薄く付ける。
- （4）春菊は軸下を切って水気を拭き、薄力粉を茶こしで薄く全体に振る。
- （5）揚げ油を中温に熱して春菊を揚げ、油を切る。続いて、干しいたけ、だまっこを香ばしく揚げ、油を切って春菊と器に盛る。

料理研究家・松田美智子さんに教わる“秋田の発酵食品”を使ったレシピ

炙りハタハタずし

ハタハタを軽く炙って香ばしさをプラスして、酒の肴に。
つつい箸が進んでしまいます。

【材料】（1人分）

ハタハタ寿司…… 1/2 パック

【作り方】

- (1) ハタハタ寿司から飯と野菜を外し、薄く油（分量外）を塗った天パンにハタハタだけを並べる。
- (2) 表面に油（分量外）を薄くスプレーし、250℃に熱したオーブンで表面を香ばしく焼く。香ばしさの足りない時にはバーナーで軽く炙る。

◆WEB料理通信

秋田の発酵レシピページ

<http://r-tsushin.com/akita/recipe.html>

※レシピ内で使用している秋田の発酵食品も紹介しています。

◆制作

株式会社料理通信社

東京都新宿区新宿 1-28-3 川辺第二ビル 7F

TEL:03-5919-0445 FAX:03-5919-0448