

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5cm

塩……小さじ1/3

（C）

京ニンジン……長さ5cm 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5mm大に崩す。ダイコンは繊維に沿って5mm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5mm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

日本三大魚醤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