

「伝統のおせち料理を楽しみましょう」

鰯雑煮（中信地方）

お年取魚 塩鮭の粕煮（東信地方と伊那地方）

寒天料理 豆腐の天寄せ（諏訪地方）

凍み豆腐のふくめ煮からのアレンジ料理：凍み豆腐のナムル

## 1. 鰯雑煮

・料理の特徴：大晦日に年取り魚としてぶりを食べるのは中・南信に多いです。ぶりは成長にしたがって呼び名が変わる出世魚。縁起のよい魚で年取り用の高級魚として珍重され、かつては富山湾でとれたぶりは塩ぶりにして松本を經由し木曾、諏訪、伊那方面へ運ばれました。安曇平はその流通経路にあたり、焼いて食べるだけでなく、雑煮にして新年を祝います。これは刺身や照り焼きをつくった後の切り出した部分をむだなく利用する意味もあり、煮物などにも利用されました。具は他に椎茸、里芋、白菜など、家庭にあるものが使われました。

### ・材料と分量：5人分（6人分）

切餅	5個（6個）
塩ぶり（切り身）＊	1～2切：100g（120g）
大根	100g：長さ5cmの短冊切り（120g）
にんじん	50g：長さ5cmの短冊切り（60g）
こんにゃく	1/3枚：手綱こんにゃく（2/5枚）
長ねぎ	60g：斜め切り（72g）
なると	5切れ：50g 斜め切り（60g）
一番だし（かつお節2%と昆布2%）	750ml（900ml）
うす口醤油	適量：大さじ1強（大さじ1と小さじ1）
塩	少々
ゆずの皮（飾り用）	適宜 松葉に切る 5切れ（6切れ）

### ・作り方

- ①. 一番だしは、昆布を前日から水につけておく。昆布を取り出し、昆布の水だし（800ml）を鍋に入れ、沸騰したら火を中火にして、かつお節を加え、1～2分加熱して火を止め15分ほどおいた後、さらしをざるに敷いて、一番だしを濾す。  
⇒取り出した昆布と、かつお節で二番だしをとる。
- ②. 塩ぶりは食べやすい大きさにそぎ切りにして、熱湯にさっとくぐらせる。
- ③. こんにゃくは、塩を揉み込み、水で洗った後、さっとゆでて、手綱こんにゃくにする。
- ④. だし汁で大根、にんじん、手綱こんにゃくを煮て、具がやわらかくなったら②の塩ぶり

を入れ、アクを取りながら火が通るまで煮る。

- ⑤. 汁の味をみてうす口醤油と塩を加え、長ねぎ、なるとを加えてひと煮たちさせる。
- ⑥. 餅は焦がさないようにオーブントースターで焼いて熱湯にくぐらせ、かたくならないうちにすぐに⑤の汁に浸し、漆器椀に盛る。
- ⑦. 具を餅の上に盛りつけ、汁を入れ、松葉ゆずを添える。

\*塩ぶりがないうきは、生切り身1切れに小さじ1/2~1の塩をすり込み、冷蔵庫で1日置いてから使う。生ぶりをそのまま使うと生臭い。

## 2. 塩鮭の粕煮

・料理の特徴：佐久地方や伊那地方の伝統的な年取り魚の塩鮭の粕煮である。酒粕の甘味で塩っぱい鮭が程良い加減に煮える。昔は七輪でコトコトと煮た。この粕煮は今も正月料理として伝承されている。

### ・材料と分量（5人分）

塩鮭（甘塩）	5切れ（6切れ）
酒粕（板粕）	100g（120g）お好みで量は加減
砂糖	大さじ1~2（大さじ1と小さじ1/2 ~大さじ2と小さじ1） お好みで量は加減
うす口醤油	大さじ1（鮭の塩味で加減）
塩	ひとつまみ（鮭の塩味で加減）

### ・作り方

- ①. 板酒粕をやわらかくするため、耐熱容器へ酒粕を入れ、30~40℃の湯を50ml混ぜてラップをして電子レンジ（600W）で1分30秒程加熱した後、包丁で細かく刻む。
- ②. 鍋または深めのテフロン製のフライパンに水200cc~400ccと①の酒粕を入れて、中火から弱火にかけ、ほぐしながら酒粕を溶かす
- ③. 酒粕が溶けたら砂糖を入れ、沸騰したら鮭を入れて、鮭に火が通ったところで、粕汁の味をみて、うす口醤油、塩を加減して加え、蓋をして弱火でコトコトと煮る。
- ④. 皿に鮭を盛り、粕汁をかける。

\*②の水の量は、鍋の大きさ、鮭の形で加減し、③で焦がさないように注意する。

### 3. 豆腐の天寄せ

・料理の特徴：諏訪地方で、菓子や年中行事の料理に必ず出てくるのが寒天の「寄せもの」です。固める材料によって行事や季節に適した一品となり、和・洋風などに変化するところが魅力的で、色取りも鮮やかな料理です。天寄せの色で、祝儀（赤）、不祝儀（緑）を使い分けています。

諏訪の寒天は、天保末年頃（1840年頃）に諏訪郡玉川村の小林糸左エ門が、農家の副業で行商に出た関西方面先でその技術を習得し、寒天製造に諏訪の気候風土が適していたこともあり製造を始めて以降発展してきました。とくに、角寒天の生産は全国の80%を占め、真冬の晴れた日に天日乾燥される風景は諏訪の風物詩となっています。

#### ・材料と分量（流し缶1つ分）

粉寒天（角寒天）	4g（1本）
水	400ml
木綿豆腐	200g
砂糖（あれば黄ざら砂糖）	150g
濃口醤油	大さじ1

#### ・作り方：

- ①. 鍋の重さを量る。鍋に、粉寒天と500ccの水を入れ10分ほど浸し、その後沸騰させて5分ほど煮て、寒天を煮溶かす。角寒天の場合は、角寒天はサッと洗いゴミをおとし、30分水に浸けておいた後、水を計り入れた鍋に、堅く搾って細かくちぎった寒天を入れ、中火から弱火で煮溶かす。
- ②. ①に砂糖を入れてよく混ぜ溶かし、500gに仕上げる。
- ③. 豆腐を手で揉みほぐし②へ入れ、豆腐に火がよく通るまでかき混ぜながら一煮立ちさせ、醤油を入れる。
- ④. 水でさっと湿らせた流し缶に移し、粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤. ④が固まったら包丁で切り目を入れ、器に盛る。

#### 4. 凍み豆腐のナムル

##### ・材料と分量（作りやすい分量）

凍み豆腐 2枚

##### A

砂糖 小さじ2  
醤油 大さじ1  
二番だし 250ml（鍋の大きさで加減）

##### B

長ネギ 60g  
ちりめん 20g  
ごま油 24g

塩 2g（ちりめんの塩味の濃さにより加減する）

##### ・作り方：

- ①. 二番だしのとり方：水 300ml に一番だしをとった後の昆布とかつおぶしを入れて、水から加熱し、沸騰後 7 分程度中火で加熱する。さらしをざるに敷いて、二番だしを濾す。だしをとった後の昆布は四角～長方形に切って師範に提出してください。  
⇒まとめて佃煮にします。
- ②. 耐熱皿に A を入れて、凍み豆腐を浮かべ、1/3 あけてラップをして、600W で 5 分電子レンジにかける。
- ③. ②のあら熱が取れたら軽く汁を絞り、食べやすい大きさにちぎる、または包丁でサイの目に切る。
- ④. 長ネギをみじん切りにする。
- ⑤. ボールに B の長ネギ、ちりめん、ごま油に入れて混ぜ合わせ、③を入れて和え、味を見て塩で調味する。