

# イワシのおから漬け

夏/海

渥美半島では海の幸に恵まれていることから、いたみやすいイワシを加工保存する工夫がされていた。

## 材料

イワシ	1.2kg
おから	1.5kg
砂糖	200g
酢	250g
みりん	230g
赤唐辛子	適宜
塩	40g

## 料理のポイント

- ① 空気ふれると味が変化するので必要な量を出して食べる。

## 作り方

- ① イワシは一昼夜塩にまぶしておく。
- ② 砂糖、酢、みりんを合わせて火にかけ、沸騰したらおからを入れ、おからに火が通るまでよく煮る。
- ③ ②が冷めたら、①のイワシ、①のおから、赤唐辛子の順に容器に漬け込む。3～4日したら食べられる。



# おこしもん

春/全国

桃の節句に、女の子の健やかな成長を願って、ひし餅、雛あられなどとともにお雛様の雛段に供える。

## 材料（8個分）

米粉	500g
熱湯	適宜
色粉（赤、緑、黄）	適宜

## 料理のポイント

- ① 出来上がる個数は、おこしもんの型の大きさによる。
- ② やけどに気をつけながら、熱湯で米粉を練る。よく練ると軟らかく仕上がる。
- ③ 色は蒸し上がると濃くなるので、淡い色にする。

## 作り方

- ① 米粉に熱湯を加え、耳たぶくらいの固さに練る。
- ② よく練ったものを、米粉をふった型に詰め、型から抜く。
- ③ 筆を使って赤、緑、黄等の色を所々に塗る。（米粉を練る時、色粉を混ぜ込んだものを所々入れて型に詰めてもよい。）
- ④ 型から抜いたものを、蒸し器で表面につやが出てくるまで蒸す。
- ⑤ 蒸したてはそのまましょうゆをつけて食べるが固くなったものは焼いて食べる。

