

ゆべし

冬／西三河・東三河

秋、ゆずがたくさんとれると、ゆべしを作り、春から夏にかけて、酒のさかなや管やすめとして用いる。ゆずの中身をくり抜き味噌をつめこんで作ったもので、山村特有のものである。

材料（30個分）

ゆず	中30個
味噌	1kg
砂糖	300g
みりん	200g
ごま	50g

料理のポイント

- ① ゆべしは、寒くて乾燥した11月から作る。
- ② 中蓋にきっちりつめないとかびがでる。
- ③ 蒸す時、フタがとれないよう糸で十文字にしぼっておく。
- ④ 5月頃になったらカビが出るので冷蔵庫に入れて保存する。

作り方

- ① ゆずは、上部1/4をふたになるように切り、下部3/4は皮を傷つけないようにスプーンで中身をくり抜き、中蓋をつくる。
- ② 味噌と砂糖とごまを混ぜ合わせ、①のゆずにつめる。
- ③ 切り取った蓋をのせ、蒸し器に並べ、弱火で40～50分蒸す。
- ④ ザルに並べ、天日で干す（約10日）。
- ⑤ 固くなったら、網袋に上むきに入れ、1つ入れたら袋をしぼり、4～5個入れる。
- ⑥ 雨の当たらない軒下にするして干す。11月に作ったら、翌年5月頃まで干す。



落花生の煮豆

秋／西三河

碧南市は、落花生の産地である。落花生はふつう煮て食べるが、落花生の煮豆は、大豆とは違った独特のおいしさがある。郷土食として好まれている落花生料理である。

材料（4人分）

落花生（むき身、乾燥）	100g
コブ（角切り）	5g
にんじん	100g
ごぼう	100g
こんにやく	1/3枚
しょうゆ	50cc
砂糖	大さじ2杯
みりん	大さじ3杯
酒	大さじ3杯

料理のポイント

- ① 落花生の薄皮はつけたまま調理する。
- ② 落花生が軟らかくなるまで煮てから、残りの材料、調味料を入れる。

作り方

- ① 落花生は一晩、水に浸す。
- ② にんじん、ごぼう、こんにやくは、落花生と同じくらいの大さに切る。
- ③ 鍋に落花生とひたひたの水を入れ、少し軟らかくなるまで煮る。
- ④ 落花生が軟らかくなったら、ごぼう、こんにやくを入れ、調味料を加えてさらに煮る。
- ⑤ 具が軟らかくなったら、にんじん、コブを加えて煮て、味を調える。

