

## 包丁汁



小麦粉をこね、自家製のうどんを作り、その時にある魚を焼いてダシにする。魚の代わりにじゃこてんなども多く使う。日常的に食べられていた料理だが、冬場によく作られていた。



### 素材(4人分)

#### A : だし汁

水

1,600cc

みりん

400cc

しょう油

400cc

かつお

120g

小麦粉(中力粉)

適量

水

適量

じゃこてん

1枚

しいたけ

乾燥椎茸 2~3枚

にんじん

適量

油揚げ

1枚

薬味

青ねぎ

少々

- (1) しいたけはもどしておく。出汁は捨てない。
- (2) 小麦粉を練り耳たぶの柔らかさまでこねる。打ち粉をしたまな板の上で5ミリ位に切る。(これを包丁という)
- (3) もどしたしいたけは小さく切り、油揚げは短冊切り。
- (4) 鍋にAとしいたけを入れ汁を作る。沸いたらにんじん、油揚げ、じゃこてんを入れる。
- (5) 再び沸いたら包丁をほぐして入れる。
- (6) 薬味に青ねぎを入れて食べる。

## 🍴 きゃらぶき(ふきの佃煮)



きゃらぶきはふきの茎を煮たもので、初夏のふきを用いてつくるのがよい。仕上げにごま油少々を加えると風味を増す。きゃらぶきは、茶漬けや酒の肴、焼き魚の付け合せなどによい。保存食。



### 素材

ふき

### 調味料

濃口しょう油

酒

砂糖

### 分量

5 kg

3.5 合

4 合

1 kg

- (1) ふきは葉と根をとり、3～4 cmの長さに切り、一晩水につけアクを抜く。
- (2) 一晩水につけたふきを丁寧によく洗う。
- (3) (2)をやわらかくなるまでゆでる。
- (4) 調味料を煮立て、その中に(3)のふきを入れて汁がなくなるまで煮つめる。