

手間のかからない料理

春野菜などを使った箸休め

おひたし・浅づけ・佃煮など

瑞浪高校
首都圏同窓会
簡単料理
NO1



皆さんお元気ですか。

桜の花が散り始めると何故か寂しい気がしますが、桜に代わって私たちの目を楽しませてくれるのはピンクや白、赤い花を咲かせるハナミズキ、色とりどりのチューリップやツツジ、藤などです。

また、落や春キャベツ、新玉ねぎなどの春野菜が旬を迎え、美味しくいただける季節になりました。

そこで、春野菜を使った私流のおひたしや佃煮、浅漬けなどをの簡単料理を紹介します。

倉本一平（昭和45年卒業）

◎ 落(ふき)のおひたし



初めに落に塩を掛け、まな板の上で揉み、鍋で煮て灰汁出します。次に、鍋に料理酒、僅かの『本つゆ』や『追いガツオつゆ』、『根昆布だし』、『本だし』を入れて煮ます。

ところが今回は4月の初めに落(ふき)を取った為、灰汁出しをしたら落の皮が柔らかく、皮を剥かなくても良い状態でした。新しく発見です。

しかし、例年通り5月に取った落の皮は硬く、例え4月初めでもスーパーで売られている落は乾燥しており、落の皮が硬くなっており、共に落の皮を剥かなくてはなりません。

『本つゆ』や『追いガツオつゆ』は醤油の様な黒に近い色をしており、彩り良くするには、余り多くの量を加えない方が良いでしょう。

◎ 落の佃煮



落の佃煮は、鍋に入れた落に料理酒、僅かな『本つゆ』や『追いガツオつゆ』、『根昆布だし』、『本だし』を入れて煮ます。

但し、古くなった落のおひたしに僅かの『本つゆ』や『追いガツオつゆ』、『根昆布だし』、『本だし』を入れて煮ても、美味しい落の佃煮が出来上がります。

佃煮は冷蔵庫に入れなくても、貝【蛤(はまぐり)、浅蜷(あさり)、蜆(しじみ)】や昆布の佃煮及び木耳(きくらげ)の佃煮並びに昆布と木耳を併せた佃煮は、いつまでもカビが生えません。

但し、落の佃煮は冷蔵庫に入れずにおくと、20日位で白い粉をふくことがあります。

◎キャベツのサラダドレッシング漬け

(キャベツの酸味のないピクルス)



キャベツの糠漬けと異なり、いつまでもキャベツの緑色が保たれます。そして、キャベツの1番外側の葉も彩り良く使え、合理的です。

キャベツを茹でると柔らかくなり、シャキッとした食感が味わえませんが、カットしたキャベツを手で揉むと、シャキッとした歯ごたえの良い物になります。

これは JSP で会社勤めをしていた時、飯野ビルの1階のレストランのシェフに作り方を教えてもらいました。

或る日、私と会社の先輩でこのレストランで食事をした時、『お通し』として出てきました。

飯野ビルのすぐ前には通産省(今は経済産業省)のビルがあり、通産省の職員や近くのサラリーマンがそのレストランで食事をしていました。

そして夜はお酒を楽しむお客さんで賑わっていましたので、お昼もサービスで『お通し』を出したのだと思います。

余りにも美味しいので、先輩を夕食に誘いこの『キャベツのサラダドレッシング漬け』をメインにして、ビールを飲みました。

余談ですが、この先輩は岐阜県の県立揖斐高校の教師を退職して、JSPの社員になりました。

私が JSP の営業部にいた時の代理店の営業所所長や、研究部特許課にいた時の JSP の親会社「三菱ガス化学」の特許部にいた人も、元高校教師でした。

当時は元高校教師から会社員に転職する人は、珍しい時代でした。

◎玉葱の糠漬け



糠漬けとしては珍しいのですが、可成り美味しくなります。但し、玉葱の色がベージュ色になり見映えが余り良くありません。人参、落、茗荷の糠漬けは、美味しく見映えも良いです。

◎玉葱の鱈節と醤油の和え物



玉葱は彩りが良く、ビール、ワイン、ウイスキーのつまみにピッタリです。

◎胡瓜(きゅうり)の糠漬け

胡瓜の糠漬けは、例え冷蔵庫で保存しても、2~3日経つと色が褪せ、いつまでも新鮮な緑色は保ちません。



◎胡瓜の浅漬け&ピクルス

胡瓜の浅漬けは、塩を振り『Zip loc』に入れて冷蔵庫で保存します。胡瓜の浅漬けは胡瓜の糠漬けと異なり、いつまでも新鮮な緑色を保ちます。

なお、酢、酒、少量の砂糖で瓶詰めすればピクルスになります。

◎ 梅干



赤い蓋の大きな梅酒等の果実酒を作る為のビンに、南高梅(和歌山県の新宮南高の生徒が新しく品種改良した梅)を入れ、塩と赤紫蘇(あかじそ)を加えて、保存します。

塩と梅の濃度差により、梅から水分が出て梅と赤紫蘇が水に浸かった状態になります。

従って水は加えません。梅は値段の高い南高梅でなく、普通の梅でも良いです。

南高梅でなくても、ぽってりした肉厚の梅は結構どこのスーパーにも置いてあります。

昔の人達はよく外で梅干を1日干して少し乾燥させましたが、外で干さなくてビンに浸けたままでも充分美味しくなります。この様に梅干は作るのに時間はかかりますが、手間は余りかからないものです。

◎白菜の浅漬

塩をかけ、鷹の爪(唐辛子)や短冊状に細く切った柚の皮と短冊状に細く切った昆布を加えると、彩り良く、味も良くなります。『Zip loc』に入れて、冷蔵庫で保存します。

塩と白菜の濃度差により、白菜から水分が出て『Zip loc』の中で水に浸かった状態になります。



◎白菜の糠漬

味は美味しいのですが、白菜がベージュ色になり、余り見映えの良いものではありません。

◎ ラッキョウ 漬

ラッキョウは、容器にラッキョウを入れた後で、お酢、料理酒、みりん、砂糖、塩、赤唐辛子の漬け汁を作り、3日ほど寝かせて作ります。

その手順は次の通りです。

- ① ラッキョウを流水で洗う



- ② 残った皮をむく



- ③ 先端と根を切る



- ④ 洗って薄皮をむく



- ⑤ 水気をよく切る



- ⑥ ラッキョウを容器に入れ、漬け汁を流し入れて3日ほど寝かせて完成です。