

平成27年12月11日(金)

豊中市就航都市料理講座

奄美の正月料理「三献(サンゴン)」



写真はイメージです

(参考文献)

奄美の食べものと料理法 シマヌジュウリ 著者：藤井 つゆ氏

(三献とは)

三献は格式高いもので、これを済まさないうちは年始の挨拶回りはもとより、拝賀式等にも出かけることはできませんでした。また、三献を済ませるまでは、家の中のはき出しもしないものです。

まず、家族が揃ったところで、家長が上座について、長男、次男と続いて家族が向き合って座り、吸物わんが一つずつ運ばれてきます。

(一の膳)

吸物の中身は、こんぶ、餅、芋類、椎茸、カマボコ、魚、ネギなどが入っており雑煮風です。これを称して持ちの吸物と言います。家長から「おしよろ(どうぞ)」と声がかかり、一緒にいただきます。

この一の膳のあとに家長から酒が一人ひとりにつがれます。これは、家長が家族の普段の労をねぎらう為だと言われています。

(二の膳)

二の膳は刺身です。刺身二切れにしょうがを一切れ乗せたものです。このあと、又酒が配られ三の膳に移ります。

(三の膳)

三の膳は豚の吸物です。豚の肉をたっぷり使った塩味の吸物です。この三つの膳で三献は終わります。三献のあとにすぐ、塩盛りがでます。お盆に白紙を敷き、塩を湯飲み茶碗などで丸く盛り上げます。結び昆布を松になぞらえ、裂きスルメを波にたとえて並べます。家長がお酒と一緒にコンブかスルメを一つずつ挟んでそれぞれに配ります。

以上

平成27年12月11日(金)

豊中市就航都市料理講座

一の膳

(参考文献) 奄美の食べものと料理法 シマヌジュウリ 著者: 藤井 つゆ氏

材料 (6人分)

- ・かつを節・・・・・・・・・・・・・・適量
- ・だしこんぶ・・・・・・・・・・・・・・適量
- ・しいたけ・・・・・・・・・・・・・・10枚程度
- ・白身の魚・・・・・・・・・・・・・・6切(今回は豚肉使用)
- ・白餅(切餅)・・・・・・・・・・・・・・12個(今回は丸餅使用)
- ・卵・・・・・・・・・・・・・・6個
- ・えび・・・・・・・・・・・・・・6匹
- ・芋類・・・・・・・・・・・・・・6切(今回は使用なし)
- ・かまぼこ・・・・・・・・・・・・・・1本
- ・ねぎまたは三つ葉・・・・・・・・・・適宜
- ・醤油・・・・・・・・・・・・・・大さじ3杯
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・大さじ3杯
- ・みりん・・・・・・・・・・・・・・適宜



写真はイメージです

(作り方)

- ①魚は厚身のものを網で焼いておきます。
白餅は4~5センチ角くらいに切り、芋類は茹でて平らく切っておきます。
- ②卵は茹でて花形に切ります。
かまぼこは好みの厚さに切り、ねぎ(三つ葉)は細かく刻んでおきます。
- ③かつを節、だしこんぶ、しいたけで出汁をとり塩で味付します。
しいたけは、中くらいのものを2つに切ります。
次に醤油で色を付け、みりんで出汁の仕上げをします。
- ④盛り付けは、こんぶを四角に切ったものをお碗の底に入れ、餅を2切れ乗せ、その上に芋類、魚、卵、かまぼこ、しいたけ、ねぎ(三つ葉)の順に入れて上からたっぷり出汁をかけます。

※元旦は、おとそと一緒にこの一の膳を、家長の「おしよろ(どうぞ)」という言葉でいただきます。お碗は、塗り碗です。 以上

平成27年12月11日(金)

豊中市就航都市料理講座

二の膳

(参考文献) 奄美の食べものと料理法 シマヌジュウリ 著者: 藤井 つゆ氏



写真はイメージです

材料 (6人分)

- ・刺身 (生または酢づけ)・・・12切 (今回はしめ鯖使用)
- ・しょうが・・・・・・・・・・6切 (今回は大根・人参使用)

(作り方)

- ①白身の魚の刺身を広く切って2切れを広皿に乗せ、しょうがを1切れ薄く切って乗せます。
- ②食べ方は、酢を少したらし、醤油をかけていただきます。

※生の魚でない時は、さばの酢漬などを使いますが、この時は大根と人参のなますを加えます。

(参考) 三の膳・塩盛り

三の膳は豚の吸物です。豚の肉をたっぷり使った塩味の吸物です。この三の膳で三献は終わります。三献のあとにすぐ、塩盛りがでます。お盆に白紙を敷き、塩を湯飲み茶碗などで丸く盛り上げます。結び昆布を松になぞらえ、裂きスルメを波にたとえて並べます。家長がお酒と一緒にコンブかスルメを一つずつ挟んでそれぞれに配ります。



写真はイメージです

以上

平成27年12月11日(金)

豊中市就航都市料理講座

マン(さといも)の田楽

(参考文献) 奄美の食べものと料理法 シマヌジュウリ 著者: 藤井 つゆ氏

材料

- ・さといも・・・1キログラム
- ・味噌・・・・・・・・・・100グラム
- ・砂糖・・・・・・・・大さじ3杯
- ・ごま味噌 白ごま(炒る)・・・・・・・・大さじ1杯
- ・みりん・・・・・・・・大さじ1杯
- ・水・・・・・・・・少々



写真はイメージです

(作り方)

- ①さといもは、よく洗って皮のまま茹でて、柔らかくなったらざるに上げます。
冷めたら手で皮をむいておきます。
- ②味噌を炒った白ごまとよくすり合わせて、砂糖、みりん、水を入れてさらにすり合わせます。そして、①のさといもの上にかけます。

※「マン」という呼び方は奄美大島の北部地域のもので、南部地域では「ウム」と呼びます。

以上

平成27年12月11日(金)

豊中市就航都市料理講座

ウンホネ(豚骨)

(参考文献) 奄美の食べものと料理法 シマヌジュウリ 著者: 藤井 つゆ氏

材料

- ・豚骨・・・1キログラム
- ・味噌・・・・・・・・・・250グラム
- ・みりん・・・・・・・・大さじ2杯
- ・切り干しこんぶ・・・・適宜
- ・あざみの茎又はつわぶき・・・・適宜(今回はつわぶき使用)



写真はイメージです

(作り方)

- ①豚肉は、15センチ角ぐらいのものを使います。
- ②あざみ(つわぶき)は、皮をむいて水にさらしてアクを抜きます。
やわらかいものは皮のついたまま茹で、そのまま繊維にそって裂き、水にさらしておきます。
- ③豚肉が隠れるくらい、たっぷり水を入れ、その水が減って肉が外れる寸前まで煮込みます。
- ④あざみ(つわぶき)、味噌、みりんの順に入れ味噌汁より濃いめに味付けして煮込みます。

(あざみの下ごしらえ)

- ①日あげのあざみを根ごと取ります。
- ②逆さにして、根の方から花の方へ手で茎をシゴいて葉ごとトゲを取ります。
あざみのトゲは花の方に向いているので手を刺しませんが、慣れていない人は、一息に剥けないのでカマでしごいたりします。
- ③そのまま柔らかくなるまで茹でて、一度水にさらしてアク抜きします。
- ④5~6センチの長さに切ります。

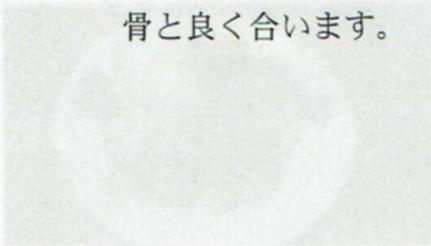
※ 島では、あざみは浜に生えているアダンの下などに木陰の柔らかいものを使います。

あざみは煮ると溶けるように思われるかもしれませんが、逆に締まるものです。つわぶきも、ヤマト(本土)のものは繊維が柔らかいので戸感(戸)が感じます。

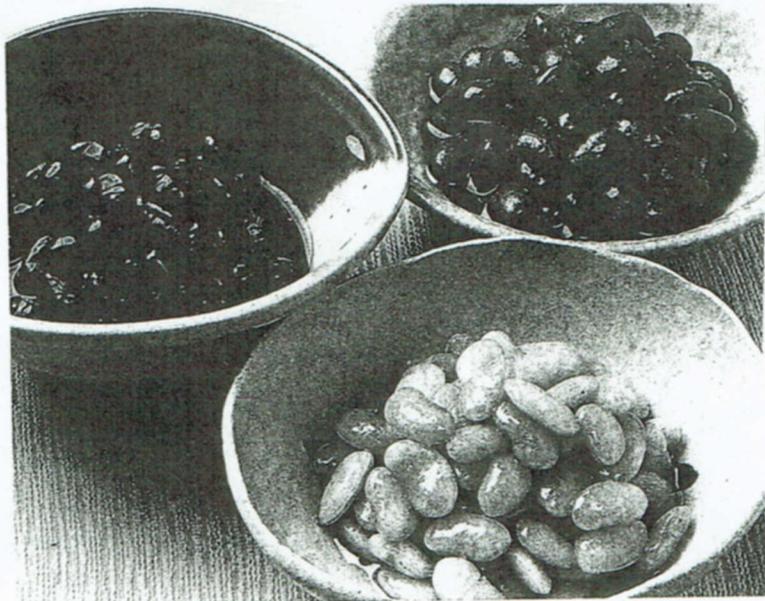
繊維の強い奄美のつわぶきの方が、香りといい歯触りといい豚肉に良く合います。ヤマト（本土）では、大晦日に年越しそばを食べるように、奄美では必ずこのウワンホネ（豚骨）を食べます。

鹿児島では、野菜を桜島大根に置き換えたり、味も醤油と砂糖で味付けをしたりします。

豆腐を入れて煮込むのもおいしく、茹でてアク抜きした高菜や干大根も豚骨と良く合います。



以上



煮豆三品

難しい黒豆も、調味液に
一晚漬けて簡単に、おいしく。

【金時豆の甘煮】【白いんげん豆の甘煮】

■材料(豆1カップ150g分) 豆1カップ、A[砂糖
2/3カップ、塩小匙1/3]

■作り方 1豆はざっと洗い、豆の3倍の量の水に
一晚浸す。21を水切りし鍋に入れ、たっぷりの水
で茹でる。途中2回、茹でこぼし、アク抜きする。
指で潰れるほど軟らかくなったら、茹で汁をひたひ
たに減らし、Aを加えて紙蓋をし、ごく弱火で味が
染みるまで、煮合わせる。

【黒豆】

■材料 黒豆300g、A[砂糖250g、醤油大匙3、
水1と1/2ℓ、塩小匙1/2、重曹少々、さびた釘5
~6本]

■作り方 1黒豆は水で洗い、水気を切る。2深鍋
にAを入れ、ひと煮立ちさせ冷ます(砂糖は半量残
しておく)。31を2に入れ、一晚漬けておく。43
を火にかけ、沸騰直前で弱火にして泡を取り除き、
1/2カップ差し水をし、再び沸騰直前でごく弱火に
して3~4時間煮る。火から下ろし冷ます。これを2
度繰り返す。砂糖半量を入れ4~5時間、弱火で煮
て、一晚おく。☆煮汁が減ったら水を足し、たえず
豆に水がかぶさるくらいにしておくことが大切。