

# ちづの食人

しよくにん

Vol. 12



山形地区大呂  
大呂 ひとみさん

ひとみおばあちゃんの  
「しょうけ飯」



『智頭の食人(しよくにん)』最終号は、山形共育センター内にある『やまがた森のミニマディ』で利用者さんの食事作り等を担っている、山形地区大呂集落にお住まいの大呂ひとみさんです。

「利用者さんに美味しいって言ってもらえると嬉しくってね、私の方がパワーをもらっているの」と笑顔で話すひとみおばあちゃん。献立作成から買い物、料理まで、全て1人でこなしています。「季節や行事を意識してお彼岸にはぼた餅を出したり、手間はかかるけど手作りのおやつも出したりするの」と利用者さんの喜び顔を想像しながら、温かくて真心のこもった料理を作っています。

そんなひとみおばあちゃんに紹介してもらった料理は、香ばしい香りとやわしい旨みのある「しょうけ飯」です。

**ひとみおばあちゃんの  
「こだわりポイント！」**

- ＊たけのこは砂糖をみ込んで冷凍しておくことで、解凍してもみずみずしい！
- ＊焼きサバと一緒に炊き込むことでうまみが増す！

## しょうけ飯



米の収穫が十分でなかつたとき、雑穀や野菜などの具を混ぜて炊いた「糧(かて)飯(めし)」が始まりで、現在は炊き込みご飯と呼ばれています。混ぜご飯は、ご飯と具材を別に炒めておいて、ご飯が煮えたつた時に具材を入れて混ぜるため、炊き込みご飯より手間がかかり上等とされます。そのため、ごぼうやにんじん、きのこやこんにゃく、油揚げなどを混ぜ、ハレの日に作って食べられたそうです。

### 【材料】

- ・米：7合
- ・たけのこ：40g
- ・焼きサバ：1尾
- ・にんじん：小1本(100g)
- ・砂糖：大さじ1
- ★醤油：50ml
- ★みりん：25ml
- ★白だし：40〜50ml



### 【作り方】

- ① たけのこは解凍しておく。焼きサバは骨を取り除いてほくほくしておく(皮も使います)。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ 炊飯器に洗った米、米と同量の水、①の具材、★の調味料を入れて炊飯する。

### 【ひとみおばあちゃんの知恵袋】

たけのこは冷凍すると水分が抜け出てスカスカになり、食感が悪くなります。

あく抜きをしたたけのこの水をふき取り、薄切りにして砂糖をまぶし、フリーザーバックなどに入れて冷凍することで、解凍してもみずみずしさを保つことができます。

※たけのこ100gに対して  
砂糖大さじ2〜3

塩蔵すると塩抜きなどの手間がかかりますが、砂糖を使った保存方法は料理にそのまま使えて便利です。調味する際は、砂糖の量を加減して使ってください。

