

■焼きさばとはちくの炊いたん



【材料・4人分】

・焼きさば	1匹
・はちく	150g
・ちしゃ	8枚
・えんどう	80g
・だし汁	3カップ

〔調味料〕

・しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ1
・さとう	小さじ2

【作り方】

1. 焼きさばは串をはずして4つに切る。
2. はちくは皮をむいてゆで、斜めに切っておく。
3. 鍋にだし汁と調味料を入れ、はちくを中火で10分くらい煮る。
4. 次に焼きさばを入れて煮含める。
5. 最後にえんどう、ちしゃを入れてえんどうが軟らかくなるまで煮る。

【ひとくちメモ】

焼きさば、はちく、ちしゃは相性がよいので、昔から篠山ではよく作られる料理でした。

はちくとは

破竹という竹のたけのこで、篠山では「はっちく」ともいいます。「破竹の勢い」ということばは、この破竹からきているそうで、普通のたけのこ(まだけ)が終わりごろになると、そろそろ出始めるのがこのはちくで、新鮮なものはアクが少なく軟らかいので、さっとゆでるだけで食べられます。



ちしゃとは

ちしゃはレタスの仲間ですが、ゆでたり煮たりしても食べます。

はちくが出る頃には、ちしゃはトウがたっているのので、下の葉から順番にとって使います。

