

## 8. 和食の達人



黒潮町佐賀：本間 寿美恵さん

毎日の食事が健康に繋がるきね。  
和食の基本を身につけることが  
大事やけんねえ。

黒潮町佐賀で、長年「仕出し屋」を営んでいた本間寿美恵さん。今回、本間さんには和食の基本を教えていただきました。

自宅の横に調理場を構え、毎日朝3時から起きて作業しているそうです。

「ようかん」・「サバの煮つけ」・「きゅうりとイカの酢物」のレシピを紹介します。



## ようかん

### ●材料(4人分)●

水……………900g  
砂糖(ざらめ)…750g  
ドライあんこ…150g  
棒寒天(紅)…3本



### ●作り方●

- ①湯を沸かす。
- ②寒天を入れて溶かす。
- ③泡だて器で混ぜながら溶かす。
- ④溶けたら弱火にしてずっと混ぜながらあんを加える。
- ⑤溶けたらフツフツと沸くまで沸かして、型に流し入れる。
- ⑥冷やし固める。



羊羹(ようかん)は、一般には小豆を主体とした餡を型に流し込み寒天で固めた和菓子のことを言います。寒天の添加量が多くしっかりとした固さの煉羊羹(ねりようかん)と、寒天が少なく柔らかい水羊羹(みずようかん)があります。煉羊羹は糖度が高いため保存性が高く、適切な温度で保存すれば常温で1年以上の長期保存が可能です。

## サバの煮つけ

### ●材料(4人分)●

サバ……………2尾  
濃口醤油…カップ1  
酒……………大さじ2  
みりん…………大さじ2  
ざらめ…………250g  
生姜……………適量  
梅干し……………適量



### ●作り方●

- ①湯をわかす。
- ②サバを湯の中にさっとぐらせて、臭みをとる。
- ③調味料と薬味を煮立たせて、中火で落とし蓋をしながらかき混ぜて味を含ませる。



サバは、必須アミノ酸がバランスよく含まれている良質なたんぱく源です。必須アミノ酸は体内で作ることができないので、必ず食事から摂取する必要があります。たんぱく質は、筋肉や内臓、骨、皮膚、髪の毛、血液などを作るもとになります。これらは毎日新しく作られているので、毎日摂取することが大切です。

## きゅうりとイカの酢物

### ●材料(4人分)●

イカ……………1杯  
きゅうり…………3本  
薄口醤油…大さじ6  
酢……………大さじ3  
砂糖……………大さじ4  
味の素…………小さじ 1/2  
ごま……………適量



### ●作り方●

- ①イカをしっかり洗い、さばく。
- ②お湯でさっと湯がいて、5mm～1cm幅に切りそろえる。
- ③きゅうりを薄く輪切りにして塩をして水気を切る。
- ④切ったイカときゅうりと調味料を合わせたらできあがり。



イカは種類によって旬の時期や味に特徴があり、さまざまな食べ方があります。食用にできるイカは30種類ほどもあり、日本でおなじみのものだけでもスルメイカ、アオリイカ、ヤリイカ、ホタルイカ…など。その種類はとても豊富です。イカは低カロリー、低脂肪、高たんぱくの食品です。イカ特有の歯ごたえがあるので、しっかり噛んで、イカのうま味や甘味を味わいましょう。