

とうがらしみそ

■材料 こうじ、一kg みそ二kg

青とうがらし 適量

■作り方

①とうがらしをみじん切りして、みそとこうじに混ぜる。

※半年位たって、ごぼうなど炒める時に使う。ご飯につけて食べてもよい。

(情報提供者 矢吹町 岩谷英子さん)

3 こうじ漬け

一升一升漬け

■材料 こうじ一升・しょうゆ一升・青とうがらし一升

■作り方

①しょうゆ一升は煮立て人肌にさます。

②青とうがらしは種を取ってこまかくきざむ。(量は好みに応じ七合位にしてもよい)

③こうじ、しょうゆ、とうがらしを合わせ三ヶ月位ねかせておく
※暗所に保存すると何年でも保存できる。

(資料提供者 泉崎村 中畑ツヤ子さん)

おひしょ

■作り方

①よこ(3)の調味液を煮立て、汁の下ごしらえしておく。

②野菜は細切りし、広口ビンに入れておき、①の汁がさめたら野菜にかけ二〜三回上下にふってよく混ぜる

③こうじは、ちよつと熱めの湯でやわらかくしておく。②に納豆を入れ、やわらかくなったこうじも加え、野菜とよく混ぜ合わせ、一晚漬けて食べる。

※こうじの甘味が風味を生かし、こんぶ・イカ・人参・干し大根などもやわらかくなり一晚〜二晩でおいしくなる。

◎子供の頃自宅でわら納豆をつくり、あまりおかずのない時代なので冬期間母がよく作って食べさせてくれました

材料

- (1) 干し大根(細めのもの半分分)
 - ・出しこぶ…………… 100g
 - ・人参小…………… 1本
 - ・干しイカ身…………… 1枚
- (2) 納豆…………… 100g
- ・こうじ…………… 100g
- (3) みりん…………… 少々
- ・酒…………… 70cc
- ・しょうゆ…………… 70cc
- ・本出し…………… 小さじ1

(資料提供者 矢祭町 近藤タメさん)