

しょく
食

『煮菜』

私が憧れる料理は、母から習う郷土の味

私はここ数年、母から郷土料理を習っています。

その中の一つ

"煮菜"です。

漢字で書くと、“煮菜”ですが、

読み方は“にいーな”です。

煮菜とは...

雪深いこの地区の冬の保存食として、秋に野沢菜漬けをします。

その野沢菜漬けが、春先にはすっぱくなります。

漬け物として食べても美味しくないなので、茹でて塩抜きし

煮物として生まれ変わるのです。

昔の人は、凄いです!

食べ物を無駄にしない。

なおかつ、美味しい食べ方を考える。

「すっぱくなった=腐っている」ではないのです。

発酵して旨みを増しているのです。

漬物は、発酵食品。

最近ブームでもある発酵食品が、

なぜ体に良いとされているの?

栄養士として、ここ書かないと(笑)

発酵食品に含まれる「善玉菌」は、「悪玉菌」の働きを封じ込める役割。

悪いヤツをやっつけるヒーローの存在。

発酵によって生まれた成分そのものが、殺菌作用を持つ為、



保存性が高くなります。

多くの発酵食品があるけど、共通しているのは、
酵母菌や乳酸菌から酵素ができること。
その酵素が栄養価を高くするのです。

酵素がたんぱく質を分解する事によって、
「アミノ酸」などを生成するからです。



「飲む点滴」 八海醸造のあまさけや日本酒
「酒造りは日々勉強」 青木酒造の日本酒 などなど・・・も、代表的な発酵食品です。

さて、その“にいーな”ですが
各家庭で、それぞれ味付けは違います。
私の実家でも、いろいろな味付けがあります。
一番多く登場するのは、醤油味。
そして、酒粕が入ったもの。
唐辛子を入れ、辛くしたもの。
南蛮みそや、南蛮塩辛を入れる時も。
野沢菜以外の 食材を入れる家庭もあります。
それぞれ、その家庭のおふくろの味なのです。



うちの母のこだわりは、下ゆでの時に 『銅ナベ』 を使います。
それは、仕上がりが美しい為。
薪ストーブの上で、何時間もかけて、コトコトと煮る。
ナベの蓋を開け、出来上がるまでに何度つまみ食いをする事か…
ストーブの周りで、出来上がるのを待つのも楽しみの一つでした。

これがあると、ご飯が何杯でもいけますよ。
他に、おかずがいらないくらい!
嫌いな人は、いないんじゃないでしょうか?

オシャレな料理は、お金を出して食べるもの。
田舎料理は、家で食べるもの。
(お金を払うものではない)
今まではそう思っていました。
でも
各家庭で作られるおふくろの味。
いわゆる郷土料理、田舎の味を
都会の人達はお金を払ってでも食べたいそうです。

そうか、私達が普段食べている料理は

もっと、もっと、自慢していいんだ!
食材に恵まれている 南魚沼市
誇れる美味しい物がたくさんあるんだ!
最近、そんな事に気づかされました。

私が憧れる料理は、

『都会のオシャレな料理』

↓

『田舎の郷土料理』

へと変化しているみたいです。

2012年3月22日