



夏の頃の
郷土料理

[しそ巻・しその実の佃煮]

Yamagata Local Foods, 24.25

代表地区最上庄内

材料

(しそ巻)

- 味噌／1カップ
- 米の粉／1カップ
- 小麦粉／1カップ
- 砂糖／2カップ
- ゴマ／大さじ2
- 青じその葉／70～80枚
- 揚げ油／適宜

(しその実の佃煮)

- しその実／600g
- 油／大さじ3
- 砂糖／200g
- 酒／1/4カップ
- 醤油／1/2カップ
- ざらめ／大さじ3
- 鷹の爪／2本

しその実は花が少し残っている頃に、葉は柔らかい旬の時期に採るとよい。



しそ巻(左)としその実の佃煮

作り方

(しそ巻)

- ①味噌と米の粉、小麦粉、砂糖をよく混ぜ合わせておく。一晩おくとなじむ。
- ②しその葉は洗って、水気をきっておく。
- ③①にゴマを加えて混ぜ、しその葉の裏側にのせて巻く。
- ④爪楊枝に4～5個、串刺しにする。
- ⑤フライパンに油を入れ、130～150度の低い温度で揚げる。
- ⑥片面が油から浮いた状態になったら返して揚げ、十分に油をきる。

●揚げるときは油の温度を上げすぎないこと。

●しその葉が柔らかい旬の時期に作るのがよい。

(しその実の佃煮)

- ①しその実は水につけてもみ、水を2～3度取り替えてアク抜きをする。
- ②アク抜きが終わったら、しっかりと水进行きる。
- ③鍋に油を熱し、しその実を入れ、強火で炒める。
- ④火を中火にし、酒と砂糖100gを入れ、煮詰める。
- ⑤醤油を加えて弱火にし、さらに煮詰める。
- ⑥種を取って輪切りにした鷹の爪を入れ、残りの砂糖を味を見ながら加える。
- ⑦仕上げにざらめを加え、照りを出す。
- しその実は、花が少し残っている頃に採るとよい。
- 長期保存をする場合は、仕上げの時に水あめを少し加えるとよい。

しその実の佃煮は、炊き立てのごはんにばらりとかけたり、お弁当の片隅に入れたりします。保存もきく、庄内伝統の「ふりかけ」のようなものです。甘くて少しピリ辛。ぷりぷりとした歯ざわりはしその実ならではのです。

味

噌に砂糖と米の粉を加えて練ったものを、青じその葉でくるんで揚げたしそ巻。カリッと揚がった葉と中のモチモチした味噌の食感がなんともいえない一品です。味噌に合わせる粉はうるち米粉と小麦粉、うるち米粉ともち米粉、種菓子粉(とび粉)、ゴマを加えたりと、各家庭によって工夫があります。

夏の野山でお弁当から漂うしその香り。