



もぐもぐ

真夏の日差しがきらきらと照りつける日が続いてお
 りますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

去る7月17日（金）に郷土料理等掘り起し交流事
 業の研修会として栗原市若柳の「有賀の里たかまった」
 へ行きました。田園の中の小高い場所に建つ、立派な
 構えの農家。高台から眺める景色はとてもきれいで開
 放的な建物の中を初夏の風が吹き抜け、とても気持ち
 が良い場所でした。



自家製のささにしき、先祖から代々伝わる器に色鮮やかに盛りつけられた地元で採れた
 旬の野菜たち、郷土色豊かで、目にも楽しいお料理を満
 喫してきました。



食事後、「さざほざと農家民宿」という題で女将の干
 葉静子さんから開業のきっかけや現在の活動の様子を
 伺いました。「さざほざと」とは地元の言葉で「和気
 あいあいと、和やかに」という意味だそうで、短い滞
 在時間の中、美味しい料理ときさくなおもてなしに和
 やかにゆったりと過ごすことができました。

～ おすすめ郷土料理レシピ ～ 甘 酒

材 料	もち米	2カップ	水	2カップ
	米麴	1カップ	ぬるま湯 (50℃)	適量

- 作 り 方
- ① もち米はよく洗い1時間以上水につけてから、同量の水でやわらかめに炊く。
 - ② 炊いたもち米を40℃位に冷まし、麴を細かくほぐして手早く混ぜ合わせる。そこに50℃のぬるま湯をヒタヒタに入れる。湯煎などで55℃まで上げる。
 - ③ 保温容器で55℃を保つようにして8～10時間くらい置いて発酵させる。途中かき混ぜないこと。(糖化を阻害し、糊味が出て風味悪くなるため) 出来上がり状態は、かゆ状で香りや甘みがでてくる。

※ 保温容器は保温機能付きのジャー、保温鍋、発砲スチロールの箱を毛布などでくるんで保温しても良い。

※ 清潔な蓋付きの容器に入れ冷蔵庫で約2週間、冷凍で約2ヶ月保存できる。

甘酒は、江戸時代にはおもに夏場に飲まれていた、天然の高栄養ドリンク。
 体にいいことがいっぱい甘酒。料理やおやつ調味料として使ってもOK！！