

# 寒ハエの甘露煮



高梁市

作られる時期...11月～3月(寒ハエの取れる時期)

日持ちがするので昔は保存食にもなり  
ました。  
たくさん寒ハエが取れた時にしつこく、  
親戚に配ることもあります。

## 【材料・分量】

寒ハエ	100匹
砂糖	250g
しょう油	350cc
酒	600cc
みりん	80cc
水あめ	適量
さんしょうの実	適量

## 【作り方】

- ①ハエを圧力鍋に並べて入れ、砂糖・しょう油・酒・みりんを入れて圧力を5分かける。
- ②さんしょうの実を入れて30分ほどたき、味を調べて最後に水あめを入れ、からめて照りをだす。

ポイント POINT

- ハエの姿が崩れない程度に圧力をかけること。

# ぜんまいの煮付け



高梁市有漢町

作られる時期... 収穫 5月～6月

## 【材料・分量】

干しぜんまい	50g
だし汁	2カップ
しょう油	大さじ3
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2

## 【作り方】

- ①干しぜんまいは一晩水につけてもどしておく。
- ②たっぷりの湯に入れ、落としふたをして弱火で柔らかくもどしゆで汁を捨て、だし汁、調味料を加えて弱火で煮込む。

ポイント POINT

- ぜんまいは、取ったらできるだけ早くゆでないで根元が固くなる。
- お湯を沸騰させ、ぜんまいを入れ、煮え上がったときに引き上げる。
- 最初は緑色をしているが、だんだん黄褐色になる。この時がちょうどよいゆで加減。

山深い採草地には、ぜんまいは豊富に自生しています。ぜんまいはクヌギやならの木の生えた株元などに大きな株となって1株から何本かが芽吹いています。山から採ってきたら、わたゴミを取り除いて水洗いをする。あく水の中で茹で、手もみしたものを乾燥させ、1年分の必要量を蓄えておきます。酒の肴に喜ばれています。