

# 琉球大学学術リポジトリ

## 出廻りの大根とさんまを使って

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-11 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 新垣, 博子 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/19555">http://hdl.handle.net/20.500.12000/19555</a>

# 出廻りの大根とさんまを使って

## (一) 大根の料理

旧正前から急に大根が出廻り来る所その白い水々しい姿をみせております。大根が出たら風邪もひかないと本県では特にその価値を認めておりますが出廻りになりますと今日も大根期日も大根になり易いのですが料理法をとり合せの変化で毎日の大根を自新しく美味しく頂ける様に致しましょう。大根は水分が多く(九四%)熱量や蛋白質源としては余り価値はありませんが新鮮なものは根葉ともにビタミンCが豊富です。

殊に薬にはAを多量に含む上に白い部分には澱粉消化酵素であるリヤスターゼを含むのが特長です。ところがビタミンCとリヤスターゼは熱に弱いので成るべく生で食べる方がよろしいのです。殊にCは卸したてでないと酸化して失はれてしまいます。生でもよく又煮てもよいその取合せと切り方の変化で飽きない様に工夫いたしましょう。

### a 卸し大根

新しい肌のきれいな大根の卸したては手軽で利用も広いものです。朝の小づけに酒の肴に、塩燻魚に卵焼に、天麩羅やチリ鍋のもみじ卸しに、刺身にお惣菜になくならないものです。分量は一人前三〇―五〇瓦(十匁程度)が適当です。卸し大根は頂く前に卸す事を心掛けます。時間がたつと味が変りビタミンCも失はれます。

### b もみじ卸し

赤唐芥子は湯につけて柔らかくし両端を切つてタネをもみ出します。大根の中央に切身を入れその中に種を抜いた唐芥子を入しこんで一緒に卸します。薄紅色のピリツとした辛い卸し大根で

す。たいのチリ鍋、酢のものなどに複雑な味を添えてくれます。

### c 干し桜えび卸し和へ

干桜えびは熱湯をかけて水気を切り甘酢の大根卸しで和へます。甘酢(酢一水(だし)一砂糖一)

### d 大根のあぢら

大根は二種角に切り縦横に細く庖丁目を入れます。この時鹽着を大根にそつておいて切りますと下まで切れずになります。之に塩をまぶします。柔かくなり塩味がしみた所で酢と砂糖を合せて浸します。生姜は皮をむいて三種角に切つて一語にまぶします。

### 材料五人前

- 大根 正味五〇〇瓦(二二〇匁)
- 食塩 小匙 一杯
- 酢 大匙 四杯
- 砂糖 大匙 二杯
- 生姜 一かけ

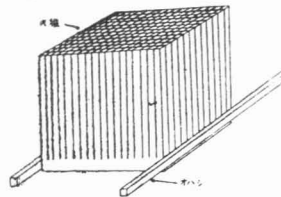
### e 大根の含め煮 子ぼろあんかけ

### 材料五人前

- 大根 一人 半斤位
- ひき肉(豚、牛、雑話でも可) 三〇匁
- 醤油 大匙 二杯 砂糖 大匙 二杯
- 片栗粉 大匙 一杯 生姜

大根は大きく一人一切れ位に切ります。煮くつれない様に切り口の周りを少しそぎとります。

だし、醤油、砂糖を加へて柔かく薄味に煮込みます。ひき肉は調味量と一緒に鍋に入れ煮五十六本でかきませたらパパラに煮ます。煮えたら片栗粉を水どきして入れ、薄くどろどろさせ煮込んだ大根の上からかけます。卸し生姜を上のにせ



て頂きます。

### f ふうふき大根

### 材料五人前

- 大根 一本 味噌 大匙 五杯
- 砂糖 大匙 三杯 黒胡麻 大匙 五杯
- だし 五〇cc(二匁)

大根は四―五種の厚めに切り鍋に大根がかぶる位に湯を入れてよく柔かく充分に煮ます。之に胡麻味噌をかけ熱い中に頂きます。尚胡麻味噌は鍋にだし、味噌、砂糖を入れ木じやくしでねつてから胡麻を加え風味のとばないうちに火からおろし温い所を熱い大根にかけます。

### g 大根とミカンのフレンチサラダ

### 材料五人前

- 大根 半斤 みかん三個(みかん罐一)
- 酢 大匙 一杯 サラダ油 大匙一杯
- 塩 小匙 半杯 胡麻

大根は千六本に切りみかんを袋から出してまぜます。酢にさらだ油と塩、胡シヨウをよくまぜ合せて用意の材料に半量をかけてまぜ、下にたまる汁を切つてお皿にもり、残りのソースを上からまわしかけて頂きます。

## (二) さんまの料理 (之には卸し大根の附合せはつきものです)

### a さんまの蒲焼

### 材料五人前

- さんま 五尾 醤油 大匙 五杯
- 砂糖 大匙 二杯 生姜少々

さんまは頭とほらわたを除き洗つてから中骨をとり開いて二つ位に切ります。醤油と砂糖を薄切り生姜を入れた中へつけ醬く味のしみる迄おきます。之を金アミでやく又はフライパンに油をひいた中で両面焼きます。残りの汁は煮つめて上にかけてます、骨もからからにやけば頂きます。

### b さんまのカレー焼

# 果菜類の育苗

## 材料五人前

さんま 五尾 小麦粉 大匙 五杯  
 カレー粉 大匙 一杯 油大匙 三杯  
 さんまに塩、コシヨウをまぶしておきます。フライパンに油を少量熱しさんまに小麦粉をまぶして両面焼きます。やけたらフライパンに並べカレー粉をまぶして少ししゃき皿にとりまします。

## c さんまの味噌漬

味噌漬にすると身がしまつてずつと美味しくなります。さんま一尾につき味噌大匙一杯を大匙半分の水でのはしてさんまにまぶします。

辛味噌の時には砂糖を少し入れますとずつと柔らかくなります。

翌日フライパンでよくか焼あみでやきます。

## d さんまの塩焼

さんまに薄塩をして余アミで焼きますと又香ばしく頂けます。

## e さんまのグラタン

開いたさんまはやいて身をほぐしておきます。じゃがいもは普通の煮つけ位に切り熱湯から五分位ゆで湯をすてて火にかける下にかへして水分を蒸散させて粉吹しよくつぶし塩ミルクを加えてねつておきます。之に玉葱のせん切りをフライパンで軽く油いためたものをまんで頂きます。之はそのままで結構お食事にもなりますし又パンの副食にもいいものです。

## 材料五人前

さんま開き 三尾 馬鈴薯 二〇〇匁 玉葱 一個  
 ミルク 五勺 塩 小匙 一杯 胡シヨウ 少々

(新垣博子)



那覇市の魚市場で飛ぶように売れる冷凍サンマ

豊かな収穫は健苗の生産からと言われる。不良苗直播では初期の大切な時期の収量が少ない。又直播でも後期にはかなり収量は増すが、収穫の打切り時期が早ければ、収量は非常に少い。それ故果菜類の育苗は重要な作業である。それで二三の考慮すべき問題にふれてみたいと思う。

## 育苗場の位置

育苗床は排水よく、日当のよい、且つ管理の便利な場所。風囲いを設けることは今日常識になつていて、風囲いの保温効果など実験的に明らかにされている。

「作物は朝日を好む」と言われており、防風林の東側が西側よりもよく育つ事も明らかにされている。又作物が昼夜の適温を異にする事も証明されている。即ちトマトは昼間二七度、夜間一七度の場合に最もよく育つ。この夜間の冷温が同化養分の体内移動を盛んにする。朝日を好むという事は結局、日射と共に気温の上昇が急激であり、作物の生育条件がよいという事になる。

## 床土

床土が育苗にとつて大事である事は勿論であるが、床土の具備すべき条件として次のような点があげられる。

(イ) よく肥えていて徐々に作物に利用されるような養分の含み方をしていること

(ロ) 頗るな灌水管理に対しても、通風と水持ちがよいこと。

(ハ) 移植に際して、根傷みの少ない条件として土の軽い事。

(ニ) 立枯病やネマトーダなどの病虫害の発生を恐れない事  
 病虫害に対しては細心の注意を払う必要がある。用いる堆肥に注意し、土は下層土か、又は蔬菜栽培を行わない畑の土又は水田の土を用い、一旦床に用いた土は二、三年休めて後に用いる様にす。尚特に病害の出やすい茄、トマト用の培用土は、

播種床用土のみでも焼土するか、クロールピクンで消毒するとよい。

排水、保水、保温等の理学的性質をよくする為には堆肥を多用する。大体全量の半を堆肥とし、胡瓜等瓜科の植物で根が横に張る性質のものは堆肥だけで作った方が移植の際傷みが少ない。床土は堆肥と土とをそれぞれ一尺厚みに交互に積む。その際一立坪に対し大豆粕類十貫、過燐酸 石灰十貫、木灰二十貫を各層間に分施する。又これらの肥料の入手し難い現状では下肥百貫、木灰二十貫或は下肥十荷、過石六貫、米糠十貫程施用すればよい。(施肥量は堆肥の質や、土の肥よ程度によつて違ふが、一立坪当たり窒素一貫、燐酸二貫、加里一、五貫の成分量を標準としている) 積込後一二月毎に切り返しを、年内に三、四回行う。クロールピクンの使用法は床土使用一カ月前、最後の切り返しを行う時、厚さ五、六寸に床土を積み、一尺角位に一カ所、棒で浅い穴をあけ、ここに二分の一或は三分の一寸位のクロールピクンを落とし、足でふんで穴をふさぐ。更にこの上に又床土を五、六寸につみ、同じ操作をくり返す。使用前に更によく切りまぜて、臭気がぬけたら用いる。クロールピクンは人体に有毒であるから、風の無い日に落ちついて仕事する様に注意する。出来れば床土をビニールか濡むしるで覆つて二週間以上たつてからよく攪拌しガスを去り、使用に当つてはふるいをかけるようにする。

## 苗床初期の管理

播種の温度は高い方がよい。三千から三十五度(迄は大丈夫である。それ故温床育苗は有利である。各農家温床、冷床或いはビニールハウスの一つは持つ事が望ましい。

此のような施設があると高温多湿の下で発芽させ、南瓜、胡瓜では三、四日、トマト四、五日、茄五、六日で発芽が揃う。