

次世代へ
伝えたい

さぬきの ふるさと 料理

17



どじょう汁

田植え前の川ざらいの時や、田植えの後に川やため池からすくってきたどじょうと野菜、うどんを大鍋で煮て作ります。どじょう汁は夏バテ防止のスタミナ料理として集落の共同作業や寄り合いごとに今も食されています。

【作り方】

①どじょうの下処理をする。どじょうを深目のボウルかバケツに入れ、塩、酒をふりかけ、ふたをしてしばらくおく。どじょうがほんのり赤くなり、跳ねなくなると、ぬめりがなくなるまで塩もみし(分量外)、よく洗う。

②ゴボウはささがきにし、ナスはどじょうと同じ大きさに切り、水につけてあく抜きをする。豆腐とサトイモは一口大に切り、長ネギは3cmに切る。ニンジン、油あげは短冊に切る。

③鍋に水を入れ、火にかける。サトイモを入れ、沸騰したら油あげ、ナスを入れ、七分ど

おり煮えるとどじょうを入れる。どじょうが浮き上がってきたら、粉をしっかりふるい落としうどんをさばきながら入れ、軽く混ぜる。

④うどんが煮あがるとニンジン、豆腐、ゴボウ、長ネギを入れ、みそと酒で味を調え椀にそそぐ。好みの薬味を加えていただく。

【一口メモ】

- ・どじょうは、鮮魚店で手に入れることができます。
- ・通常のうどんを用いる時は、塩分が含まれているので、みその分量を減らします。みそは加減しながら入れてください。

【材料】(4人分)

どじょうの下処理

どじょう……………200g
塩……………小さじ1
酒……………50cc

ゴボウ……………1/4本
ナス……………2個
木綿豆腐……………1/2丁
サトイモ……………4個
長ネギ……………1/2本
ニンジン……………1/2本
油あげ……………1枚
水……………1.2リットル
打ち込み用うどん……………4人分
みそ……………45~50g
酒……………50cc
薬味……………適宜