

次世代へ  
伝えたい

## さぬきの ふるさと 料理

28



# まんばのけんちゃん

まんばは、タカナ類の一種で有色野菜の少ない冬に大きな暗紫色の葉を伸ばします。葉を外側から取っても次々と芽を吹くことから万葉、千葉、百貫ひゃっかんといわれています。西讃で「ひゃっか」と呼ぶのは、百貫がなまったもので、東讃では「まんば」と呼ばれています。

けんちゃんは、細切り野菜の油炒めに豆腐を入れて炒めたもので、しっぽく料理の「けんちん」がなまったようです。

「まんばのけんちゃん」は素朴で、味わい深い郷土料理です。

### 【作り方】

- ① まんばをたっぷりの熱湯でゆで、水にさらしてアクを抜く。水気を切ってよく絞る1.5cm位に切っておく。
- ② 豆腐は軽く水気を切っておく。油揚げは短冊切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、まんばと油揚げを入れて炒める。
- ④ 水切りした豆腐を手で粗くつぶし③に加え炒める。
- ⑤ ④にだし汁、しょうゆを加えて弱火で煮

### 【一口メモ】

まんばの汁物“雪花汁せつかじり”はいかがでしょう。  
ゆでたまんばにだし汁(いりこ)3カップ、薄口しょうゆ大さじ3、みりん大さじ2、塩少々を加え煮たては出来上がり。寒い冬においしい料理です。

### 【材料】(4人分)

まんば……………1束(葉大5枚ていど)  
油揚げ……………1枚  
豆腐……………1/2丁  
だし汁(いりこ)……………2/3カップ  
しょうゆ……………大さじ3  
油……………適量

る。好みでみりん大さじ1を加えてもよい。