

☆脂味噌（あんだんすー）

沖縄地方の伝統的な肉味噌。カリカリに炒めた豚バラ肉が入るのが特徴です。

<材料>

米味噌 100g、
酒、粗糖 各大さじ3
粗挽き赤唐辛子 小さじ1/3（柚子胡椒でも良い）
豚バラ薄切り肉 100g

<作り方>

1. 豚バラ肉を3mm幅に切る。フライパンでカリカリになるまで炒め、ざるにあけて脂を切る。
 2. 鍋に他すべての材料を入れ火にかける。木べらで鍋底を混ぜながらもったりするまで弱火で練る。
 3. ツヤが出てきたら出来上がり。冷蔵庫で約1ヶ月保存可能。
- ※ ザルでこした脂はラードとして炒め物に使ったり、軟膏を作るのに使えます

☆大根の柚香漬け

<材料>

大根 1本（皮を剥いて拍子木。または銀杏切り）
柚子の皮 1個分（黄色い部分だけを削いで、ごく細かい千切り）
柚子の果汁 1個分（搾っておく。種は日本酒につけると化粧水）
赤唐辛子 1本（ヘタと種を除く）
昆布 切手大1枚
薄口醤油 1/4～1/2カップ

<作り方>

1. 材料をすべて合わせて器に入れる。
2. 寒い季節の室温で、そのまま一晩おく。翌日から食べごろ。

☆味噌玉

お湯を注ぐだけの味噌汁の素。作り置きしておく、お弁当に、朝食に大活躍。

<材料>

天然醸造の味噌
乾燥ワカメ、ネギ、その他の乾燥野菜

<作り方>

1. 材料をよく混ぜて、大さじ1ずつ丸める。
 2. 一つずつ、ラップで包んで完成。冷蔵庫で保存する。
- ※ お味噌汁に使わず、油揚げに詰めてトースターで焼いてもおいしい。

☆酸っぱい^{ししがしらなべ}獅子頭鍋

<材料>

挽肉 400g、ネギみじん切り大さじ1、^{しょうが}生姜みじん切り小さじ1、醤油、塩、ごま油、
パン粉 1/4 カップ、白菜の乳酸発酵漬け 150g（下記レシピ参照）、長ネギ 1 本斜め切り、
生姜1 かけ千切り、ごま油大さじ1、日本酒 200cc、きくらげ 3g（水で戻して石づきを取る）、
春雨 100g、醤油・ハチミツ少々（味を見て調える）

<作り方>

1. 挽肉だねを作り、フライパンにごま油を熱し焼き目をつける。
2. 鍋に白菜をつけ汁ごと、葱、生姜、日本酒を入れ、1 を上に乗せ火にかける。
3. 煮えたら春雨を入れて煮込む。
4. 味を見て、醤油、ハチミツなどで調える。

☆^{はくさいづ}白菜漬け

<材料>

白菜 1/2個
天日塩 25g
天然水 475g
昆布 5×5cm
唐辛子 1本（ヘタと種を除いておく。）
柚子 1個（皮は千切り、果汁は搾る）

<作り方>

1. 白菜は芯に切り込みを入れ、手で半分に分ける。ザルにのせ、半日～1 日天日干しにする。
2. 天日塩と天然水をよく混ぜ、5%の食塩水を作る。昆布、唐辛子と共に白菜とビニール袋に入れる。
ギュッとしぼる。バットや大皿などで挟み、米などを載せて重石にする。
3. 1～2日室温に置き、軽く発酵したら浅漬けの出来上がり。
つけ汁から取り出し、食べやすい大きさに切って柚子の果汁を絞る。浅漬けとしていただく。
4. さらに熟成させたいときは野菜室などに移し、2 週間ほど保存する。つけ汁にも酸味が出てくる。
豚肉などと合わせ、鍋に使うと美味しいです。

※ 大根、キャベツ、青菜、カリフラワーやブロッコリも同様の作り方でお漬物を作ることができます。
乾物、鶏肉、豚肉、魚の切り身も同じく乳酸発酵させることも。

レシピ作成 井口和泉さん