

# なすび(なす)とそうめんの煮もの

## (4人分の材料)

- なす(約90gサイズ)… 4個
- そうめん(50g束)… 2束
- 煮干しのだし汁… 1カップ(200cc)
- みりん……………大さじ 2
- 酒……………大さじ 2
- 醤油……………大さじ 1 と 1/2  
(薄口醤油を使うこともあります。)
- 後で加える煮干しのだし汁…  
1カップ(200cc)

## (作り方)

- ①なすは縦 1/2 に切って、皮に斜めの切り込みを入れ、水につけてあく抜きをします。
- ②そうめんは固めにゆでます。一度沸騰して麺がほぐれたらすぐザルに上げて流水で手早く洗います。油臭を取ったらよく水気を切っておきます。
- ③鍋にだし汁、みりん、酒、醤油を入れて煮立て、①のなすを加えて落とし蓋をして煮めます。
- ④③のなすが軟らかくなったら、だし汁を追加し、準備したそうめんを入れてひと煮立ちさせてすぐに火からおろして味をなじませます。  
(そうめんに残っている塩分がだし汁にしみ出て、ちょうどよい味加減になります。)

## <作り方のポイント>……………

1 なすを切ります。



2 そうめんを沸騰水に入れてゆでます。



3 そうめんがほぐれる様子です。



4 そうめんをザルに上げて流水で洗います。



5 味付けしだし汁でなすを煮ます。



6 なすが軟らかくなったら、そうめんをのせてひと煮立ちさせます。



主な材料



完成した料理



## ○落とし蓋について

煮ものをするとき、鍋の直径より小さめの蓋を直接中の材料にのせて煮ます。このときに用いる蓋を落とし蓋といいます。煮くずれを防ぎ、味を十分しみこませるために使われます。木製、ステンレス製、和紙、クッキングペーパー、布などが使われます。

## 料理のいわれ・使われている食材

金沢ではなすのことを「なすび」と言います。

なすの煮ものにそうめんを入れてひと煮立ちせ、味をしみ込ませたおそうざいで、食欲がない暑い夏でもあっさりとした味でおいしくいただくことができます。どちらも夏を代表する食材で、相性が良いものです。なすは様々な品種がありますが、金沢では崎浦(さきうら)地区で栽培されている「ヘタ紫なす」という丸なすを使うことも多いです。そうめんは昭和初期頃まで旧高松町(現かほく市)から奥能登までそうめん作りが盛んだっただので、この炊き合わせが作られるようになったとも言われています。

なすの煮汁は、こぞくら(鰯の幼魚)や鰯などの魚の煮汁が使われてきました。また、なすびとそうめんの煮ものに限らず、魚の煮汁は野菜を煮るときのだしに使われてきました。例えば、甘海老の煮汁で蓮根や里芋、こんにゃくを、鰯や小鯛の煮汁でぜんまいを、烏賊の煮汁で里芋を煮るなどしました。魚のうま味が詰まった(凝縮されている)煮汁を捨てることなく他の料理に使うことは、食材を無駄にしないという昔の人の知恵と言えるでしょう。

そうめんは、そのまま食べる時の約半分程度のゆで時間で硬めにゆで、手早く洗って水分を切っておいたものを使うと歯ごたえが残る仕上がりになります。軟らかい煮ものが好みの場合は、普通にゆでたそうめんを使うとふっくら仕上がります。

そうめんをゆでずになすの煮汁へそのまま入れる方法もあります。塩味を控えた多めの煮汁の中にそうめんを入れて、くっつかないようにばらします。塩味は仕上がった後からもじわじわとしみだしてくるので、よく味加減を見ながら味を整えるようにする必要があります。