



お世話になった
水の神様に感謝する

大根と川エビの酒粕煮



舟が移動手段だった頃。
水の神様へのお供え料理。

1 大根は千切りにしておく。川エビはさっと洗い、ゆでて塩をふる。酒粕は水に溶かしておく。

2 大根の千切りとエビを鍋に入れ、中火にかけ、箸でかき混ぜる。(水、油は使用しない。)



3 大根の水気が出たら火を弱めて鍋のふたをし、大根が柔らかくなるまで煮る。

4 大根が柔らかくなったら溶いておいた酒粕を入れる。エビの塩分があるので、味をみながらみそを加える。

※川エビはすでに塩ゆでしたものも流通している。
※粕は水に浸して軽くレンジにかけると溶けやすくなる。



※ cooking DATA ※

所要時間 20分

栄養 (一人あたり)
● カロリー 114kcal
● 塩分 0.6g
● 脂質 0.9g

材料※4人分

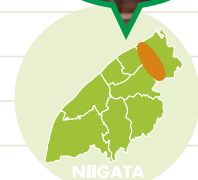
大根(中)1本 川エビ120g
酒粕50g みそ大さじ1 (*みその代わりに大根のみそ漬でもよい。)

ここがポイント!

新潟の食材

【川エビ】

地元でとれるテナガエビなど、淡水産のエビです。昔は現在の大きさの2倍くらいの大きさだったそうです。川エビにはカルシウムが多く含まれており、昔は人々の貴重な栄養源でした。



郷土料理

よもやま話

郷土食を考える会

北区豊栄
風間ひさ子さん



水神様へお供えする料理でした。

毎年12月中旬の夜は水の神様に感謝する「水神様」の行事がありました。この辺は、昔はみんなの家に大小一艘ずつ舟があってね。その舟先と井戸にお酒やお料理を供えて、井戸の神様と川の神様にお参りするんです。当時、大きな大根や米を運ぶのに使い、小さな舟は魚釣りや菱とりに行ったり、人が出かける時に使ったりしていましたね。私も川エビをとっている風景をよく見ましたよ。

「大根と川エビの酒粕煮」も、蓮の葉の上にあげてお供えしました。昔の駒林川、新井郷川、福島潟では川エビがたくさんとれましたから。大きさがって今の倍ほどもありましたよ。生きたままお酒に漬けると色もきれいに赤くなって、ひげもピョンピョンと立ってね。あと、水は一滴も使わない方がおいしくできますよ。

