

7月8日は阿蘇たかなめしの日

阿蘇たかなめしとは

阿蘇たかなを使用する代表的な郷土料理の一つで昔から一般の家庭でもよく食べられています。細かく刻んだたかな漬けを油でいためて塩や醤油などで味つけし、白ごはんとは混ぜ合わせるのが基本的な作り方です。酸味と辛みが特徴的な阿蘇たかなの古漬けを使用するため、独特のコクと深みがあります。

受け継いでいくために

阿蘇たかなの伝統を守るためには、今を生きる私たちの関心と行動が大切です。阿蘇たかな作りには時間と細やかな手間が必要で、その負担から生産者の数は少なくなっています。だからこそ、阿蘇たかなに興味を持ち、調べたり食べたり、家庭で料理に使ったりすることが未来につながります。



阿蘇たかなについて

阿蘇たかなは阿蘇だけで育つ特別な野菜です。寒暖差の大きい気候と、火山灰を含む土地がそろって阿蘇の環境だからこそ、その風味が生まれます。冬の厳しい寒さの中でゆっくり育つため、姿や味わいに他の地域とははっきりした違いがあります。茎が細いのが特徴で、収穫は高菜折りという手作業で行われます。食べるとシャキッとした歯ごたえがあり、ピリッとした辛みが広がるのが魅力です。



阿蘇たかなめし

給食の阿蘇たかなめしのレシピを紹介します。
簡単にできるレシピなのでお家で作ってみませんか？



材料 4人分

- ごはん … 2合
- 阿蘇たかな漬け(油いため) … 50g
- 卵 … 1個
- ごま … 大さじ1/2
- ごま油 … 大さじ1/2
- 濃口しょうゆ … 大さじ1/2
- 薄口しょうゆ … 小さじ1/3
- みりん … 小さじ1
- 酒 … 小さじ1

作り方

1. 卵を溶き、熱したフライパンに油をしき、錦糸卵を作る。炒り卵でも可
2. 熱したフライパンにごま油を半分入れ、阿蘇たかな漬けを入れ炒める。
3. 水分がなくなってきたら、酒・みりん・しょうゆを入れさらに炒める。
4. ごはんとゴマを入れさらに炒める。
5. 錦糸卵と残りのごま油を入れ、軽く炒めたらできあがり