

じぶ煮 (家庭でつくるじぶ煮)

(4人分の材料)

- 鶏肉(胸肉) …………… 200g
(ひとり2切れのそぎ切りにします。)
- 小麦粉 …………… 大さじ2
- にんじん…………… 40g
(花型または半月に切ります。)
- たけのこ(水煮)…………… 100g
(くし型に切り、湯通しします。)
- すだれ麩…………… 1枚
(台形ひとり2切れとし、湯通しして絞ります。)
- 生しいたけ…………… 4枚
(石つきをとり、飾り包丁を入れます。)
- ほうれん草…………… 100g
(ゆでて水に取り、巻きすで絞って幅3センチに切ります。)
- だし汁 …………… 300cc
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 醤油(濃口)……………大さじ1
- わさび……………適宜

(作り方)

- ①上記の食材の下処理をそれぞれすませておきます。
- ②鍋にだし汁、砂糖、みりん、酒、醤油を入れて煮立て、にんじん、たけのこ、すだれ麩、生しいたけを入れて煮ます。火が通ったらきれいなお皿に取り出しておきます。
- ③②の鍋に小麦粉をまぶした鶏肉を並べて中火で約5分煮て火を通します。
- ④お椀に食材を見栄えよく盛り付け、残った煮汁をかけてわさびを天盛りにします。

〈作り方のポイント〉……………

1 すだれ麩をカットして湯通しします。



2 しいたけに飾りを入れます。



3 くし型たけのこ花型にんじんで。



4 味付けしただし汁で煮ます。



5 煮た材料を取り出してお皿に並べます。



6 鶏肉を煮ます。



主な材料



完成した料理



○じぶ煮椀について

金沢では、じぶ煮用の椀も使われますが、少し深めの器であれば、きれいに盛り付けができます。



料理のいわれ・使われている食材

じぶ煮は「治部」とも呼ばれる、藩政時代からの冬の代表的な料理ですが、名前の由来はいろいろな説があります。

じぶじぶと煮ることから名づけられたという説、豊臣秀吉の兵糧奉行であった岡部治部右衛門が朝鮮から伝えた料理である説、粉をまぶして炊く西洋的な調理法からキリシタン大名高山右近にまつわる説などがあります。

伝統的には鴨などの野鳥が用いられました。肉に粉をたっぷりまぶし、醤油で濃く味をつけた煮汁で煮ます。野鳥はあくが強いことから、醤油を多く用いてカバーしたと言われます。粉のまぶし加減で煮汁のとろみが決まりますが、適度なとろみがつくことで、材料に煮汁がまとわりつき、食べた後、煮汁がそれほど残りません。現在は、薄力粉が多く使われますが、昔は中力粉(うどん粉)が使われたようで、今も料亭では中力粉を使うところも少なくないようです。添え物としてすだれ麩とわさびは欠かせない食材です。すだれ麩は他所では乾燥麩ですが、金沢では生麩が使われます。

家庭では買い求めやすい鶏肉を使い、椀に添える食材はすだれ麩、たけのこ、ゆり根、しいたけ、芹などで、薬味のわさびを天盛りに添えます。とろみがついた煮汁にわさびを溶かしていただきます。また、鶏肉の代わりに魚を使ったり、身近にある様々な季節の野菜を組み合わせることもできることから、バリエーションを広げることのできる料理です。