

【鯉のうま煮】

Yamagata Local Foods,57

代表地区置賜

材料

- 鯉／1.6kg
- 水／3カップ程度
(2cm厚の筒切り7切れ)
- 砂糖／600g
- 醤油／2カップ
- 酒／4カップ程度
- 赤ざらめ／100g

豊富な湧き水で育つ置賜の鯉は
泥臭くなく、身が引きしまった逸品。



作り方

- ①鍋に鯉を入れ、ひたひたになるまで酒を入れる。次に水を鯉の1～2cm上まで加える。
 - ②分量の砂糖と醤油を入れ、落としづたをして沸騰させる。
 - ③アクをていねいに取り、弱火で煮詰める。
 - ④水気がなくなり、身の表面にきれいな照りが出てきたら出来上がり。
- 鯉をさばくときは、肝をつぶさないように取り除く。つぶしてしまうと苦くて食べられなくなってしまう。
 - 煮詰めすぎると固くなるので注意。

現在でも置賜の鯉は、豊富な湧き水のおかげで泥臭くなく、冬の厳しさによって身が引きしまった逸品としてたいへん人気があります。

鯉

は、かつての内陸農村部の最高のタンパク源だったといえるでしょう。

上杉鷹山公推奨の タンパク源、鯉。

特に米沢地方の養鯉は、動物性タンパク質に乏しい米沢藩を案じた上杉鷹山公が取り入れたものです。当時は農家の台所の排水口に池を作り、流れ出る台所くずで養殖していたのだそうです。