



シェフ

沖島漁協
「湖島婦貴(ことぶき)の会」
会長 小川幸子さん



材料
(1鍋分)

すじえび ……500g	砂糖 ……400g
乾燥大豆 ……100g	酢 ……50cc
だし汁 ……100cc	酒 ……30cc
薄口しょうゆ ……265cc	みりん ……45cc
濃口しょうゆ ……80cc	クッキングシート

えび豆

琵琶湖の幸を使った縁起の良い料理

琵琶湖で獲れる「すじえび」を大豆とともに甘辛く炊きあげた、カルシウムとタンパク質たっぷりのお総菜。もともとは「えびのように腰が曲がるまでまめに暮らせますように」との長寿への願いをこめて、お正月などのおめでたい日に食べられていました。

トラッド
ビギナーズ

私たちが伝統料理を
教わります!



レシピ

1. 下ごしらえ

乾燥大豆を水カップ6に一晚浸してしわがなくなるまで戻し、大豆が完全にやわらかくなるまで弱火で1時間ほど煮る。だし汁100cc、薄口しょうゆ・みりん各大さじ1(15cc)を加えて20分ほど弱火で煮て下味をつける。

スーパーなどに売っている大豆の水煮を使えば、一晚水に浸す作業は省けます!



2. えびを炊く

鍋に薄口しょうゆ250cc、濃口しょうゆ80cc、砂糖400gを入れ、かき混ぜながら強火で沸騰させ、酢大さじ2(30cc)、酒大さじ2(30cc)を加える。えびを入れ、時々かき混ぜながらアクをとりつつ20分ほど煮る。クッキングシートで落としづたをして、さらに約20分とろ火で煮て、酢小さじ4(20cc)、みりん大さじ2(30cc)を加えて混ぜる。



3. 大豆を加え味をなじませる

2.が煮詰まってきたら1.の大豆を加えて混ぜ、味をなじませてザルに上げ煮汁をきる。



ほどよい甘辛さで白いご飯や酒の肴にぴったり!



煮詰める間、菜箸で時々かき混ぜるとえびのひげがやわらかくなるんです。



えび豆を
食べてみて



酢はえびの殻をやわらかくして、日持ちさせる効果があります。

白いご飯が欲しくなる味! 食が進みますね。

砂糖の量が多くみえても、仕上がりは甘過ぎずちょうどいいくらい。

クッキングシートにアクを吸わせると綺麗に仕上がりますよ。

もくじ Contents

- なぎさの音色 堀田 真由さん(女優) ……2
- 滋賀の伝統料理 トラッドクッキング「えび豆」 ……3
- 特集① 次の世代のために、いま私たちができること～マザーレイク・琵琶湖の価値を守り継ぐ様々なスタイル～ ……4-5
- 特集② 守り、活かす、未来へつなぐ 琵琶湖を育む森林づくり ……6-7
- 特集③ 日本遺産 滋賀・びわ湖 水の文化 ぐるっと博 ……8-9
- 情報BOX ……10-13
- うおーたんの琵琶湖新時代! うみのご探検隊! ……14
- コラム「みんなでプラスワン」・ほっとサロン ……15

【滋賀県の人口と世帯数】

平成29年5月1日現在(前月比)

- 人口総数/1,412,614人(1,781)
- 〈外国人人口/21,530人(111)〉
- 男性/697,011人(1,187)
- 女性/715,603人(594)
- 世帯数/563,095世帯(1,745)