

❖❖ 温めなます (ぬくめなます) ❖❖

12月に入った頃、五穀豊穰を祝って山の神様祭りがおこなわれる。
そのときに内野地区で出されていた伝統的な料理のひとつ。
酢でめた鯖を使う集落もあるとのこと。

寒い中食べられる料理ですので、ホッホするほど唐辛子をきかせていたそうです。

〈材 料〉

だいこん	900g
にんじん	150g
鯖(三枚おろし)	1尾(250g)
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
濃い口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ4
水	1~2カップ
唐辛子	2本



〈作り方〉

- ① だいこん、にんじんは、5mm角の拍子木切りにする。
- ② 鯖は三枚おろし(皮付き)で、1cm幅に切る。
- ③ 唐辛子は種を取り、輪切りにする。
- ④ 平たいなべに、だいこん、にんじん、鯖の順で重ねる。
何層か重ねていく。(ミルフィーユ状)
- ⑤ カッコの調味料を上からかけ、落としぶた(アルミホイル)をして火にかける。
- ⑥ 混ぜないで全体に火が通るまで煮る。汁ごといただきます。

