

おでんぶ (徳島風煮豆)

材料 (4人分)

凍り豆腐・・・・・・・・・・20g
板こんにゃく・・・・・・・・100g
れんこん・・・・・・・・・・80g
にんじん・・・・・・・・・・100g
だいこん・・・・・・・・・・100g
金時豆・・・・・・・・・・50g
梅干・・・・・・・・・・小2粒
出し昆布・・・・・・・・・・4g
煮干・・・・・・・・・・8g
水・・・・・・・・・・200cc
砂糖・・・・・・・・・・30g
薄口しょうゆ・・・・・・・・30g



作り方

- ① 金時豆は水に一晩つけた後ゆでる。
- ② 昆布と煮干でだし汁をとる。
- ③ 凍り豆腐はぬるま湯で戻し、水気を絞って1cmの角切りにする。
- ④ 板こんにゃくは、1cm角に切る。
- ⑤ れんこん、にんじん、だいこんは、それぞれ1cm角に切っておく。
- ⑥ 出し汁を取った後の昆布も1cm角に切っておく。
- ⑦ だし汁を鍋に入れて、③④⑤⑥を煮る。
- ⑧ ①の金時豆を加え、砂糖を加えて煮、次にしょうゆを加えてしばらく煮る。
- ⑨ 梅干を加えてコトコト煮る。

メモ

おでんぶは、正月や新築の棟上式などのお祝いの膳で食べられてきた、徳島風煮豆のことです。普段のおかずとしても作られますが、大晦日に煮しめといっしょに、おせち料理として作り置いて、元旦の朝に白みそ雑煮とともに新年のお祝いをするのが慣わしでした。お正月のおせち料理として作る時は、黒豆を使い、日持ちをさせるために甘辛く味付けをしていました。

私は母からはじめて習ったお正月料理が、おでんぶでした。その時は、なぜ黒豆だけ黒々艶々と煮ないのだろうかと思いましたが、季節の根菜を刻んで入れたり、凍り豆腐やこんにゃくなど日本の優れた加工食品を使ったりと、植物たんぱく質と食物繊維に富んだ、現在の生活習慣病対策としてとてもお勧めの献立であるからこそ、おせち料理として昔から引き継がれてきたのだと思います。

煮豆というと甘ったるい味を想像しますが、梅干を入れて煮るので、かすかに酸味のあるさわやかな仕上がりになっています。たっぷりと作り置いて、普段の食事の一品としてご活用ください。