

## シモツカレの作り方

シモツカレは材料を多めにゆっくりと時間をかけて煮込む料理なので、作るのが大変と思う方が多いのですが、一般家庭でも量を少なめに作れるので、作ってみてください。材料を自分流に工夫してみるのも面白いと思います。

一般家庭で作れる分量



温かくても冷たくても美味しい

出典：農村大産物Webサイト  
[https://www.maff.go.jp/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/31\\_1\\_tochigi.html](https://www.maff.go.jp/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/31_1_tochigi.html)

### 材料

だいこん(正味) 小1本 (1~1.5kg) 油揚げ …………… 1~2枚  
 にんじん …………… 1本 (200g) 酒粕 …………… 80g程度  
 塩鮭の頭 ……小1個 (150g程度) 酢 …………… 大さじ1杯  
 煎り大豆 …………… 50g 醤油・塩・砂糖 …………… 適量

#### 食べ方 一口メモ

あつい赤飯と冷たいシモツカレを食べるのが通の食べ方

### 作り方

1. 鮭の頭を煮る。  
頭は洗い、縦半分に分ける。熱湯の中をくぐらせ、圧力鍋に入れる。  
酢と水(頭がかぶる位。圧力鍋の大きさで異なる)を加えて、柔らかくなるまで煮る。  
煮えたら頭を取り出し細かく切る。煮汁は煮込むときに使うが塩味で加減する。
2. だいこんは皮をむき、にんじんは洗って皮付きのまま鬼おろしですり下ろす。
3. 煎り大豆は皮付きのままでも、皮を除いても好みで良い。  
(大豆を少量の湯に浸し皮をつまむ)
4. 油揚げはそのままか、軽く焼いたものを縦半分に切り薄切りにする
5. 酒粕は小さくちぎっておく(お湯でやわらかく溶かしても良いです)。
6. 煮込み。  
厚手の大きめの鍋に、酒粕以外の材料を入れる。頭の煮汁も加える。最初は強火で煮立ってきたら弱火にして時々かき混ぜる。全体が馴染んで柔らかくなるまで煮る。途中水分がなくならないよう気を付ける。不足の時は水を足す。
7. 柔らかくなったら酒粕を載せ、溶けるようになるまで煮る。  
木しゃもじで酒粕をくすすようにしながら全体を攪拌する。
8. 味を見て、好みで醤油、塩、砂糖等を加える。薄味にする。
9. 一晩置くと味が馴染る

(レシピ作成 高橋久美子)

★余ったら、冷凍に。餃子の具や玉子焼きの具などの応用もきくのでアイデアを生かしてください。

## スミツカレ (煮ないシモツカレ)

千葉県等で作られています



### 材料

だいこん …… 1.5kg (水を絞ると約700g)  
 にんじん 150g (絞っただいこんの20%位)  
 煎り大豆 …………… 70g位  
 <調味料>  
 酢 …………… 450ml  
 砂糖 …………… 約200~230g (好みで)

### 作り方

1. だいこんは皮を剥き、鬼おろしですす。普通に水気を絞る。ポウルに入れる。  
(絞った汁は味噌汁などに使う)
2. にんじんも、鬼おろしですすして軽く水気を絞る(汁はだいこん同様に使う)  
だいこんとあわせる。
3. 煎り大豆は布巾に包み揉んで皮を剥ぎ、皮を除く。皮は多少残っていても良い。  
(まな板でゴリゴリも良い。昔は升の底でゴリゴリ、箕であおる)  
2のだいこんとあわせる。
4. 酢と砂糖を合わせて軽く煮溶かす。冷ます。
5. だいこん・にんじん・大豆と甘酢を合わせて良くかき混ぜる。  
少なくとも2日位漬け込む。大豆がやわらかくなり味がなじむ。  
(レシピ作成 高橋久美子)