

## 4.5 . しその実の佃煮

庄内地方

材料	( 10 人分 )
しその実	500g
醤油	180cc
砂糖	少々
油	200 cc

### 用具

- ボール
- ざる
- なべ
- 保存容器

### 作り方 ( 準備 )

- しその実は、水の中で、手のひらでもむようにしながら 2~3 回水をかえ、きれいに洗い、水に付けてアク抜きする。  
アク抜きした実をざるにあげ、熱湯をかける。

鍋に油を入れて熱し、しその実を炒め、醤油、砂糖を入れて、最初は中火で炒める。

材料に火が通ったら、とろ火でゆっくり煮詰め、みりんを加える。

汁気がなくなるまで、じっくりと煮詰め、汁がなくなったら火を止める。

冷めてから、蓋つき容器か、かめに保存する。

### ポイント

- しその実は、余り固くならないものを選ぶ。
- とろ火でじっくり煮詰める。
- 冷暗所に保存する。

### 応用

- 常備菜として、長期に食べることが出来る。  
農繁期や、酒の肴、朝食、弁当の副菜の片隅に入れる等、食欲をそそ

る一品として喜ばれている。

- しその実 2 kg に、塩 400g をまぶし、手でよくもみつけて、重石をして塩漬けにし長期保存する。( 液が不足だったら 20% の塩水を差し水する )  
水にさらして塩出しをして用いる。  
また、塩気が少し残る程度に塩出しし、みょうが等とガーゼにくるむか、木綿袋に入れて、味噌床に漬けておくと半月位で食べられる。
- 青じその葉と合わせて 200g を洗い、水気をとって砂糖 500g、焼酎 1.8 升につけ、1 ヶ月後にしそを取り出すと、香りのよい“ しそ酒 ”が出来上がる。  
出したしそは、漬物などに再利用できる。

( 酒田市 でらづる会 )

星川 末子