

山都町の郷土料理 「昔ながらのおしよせ」レシピ



材料 (3〜4人分)

- みさを大豆・・・100g
※普通の大豆でもOK
- もち米・・・100g
- 里芋・・・中2個
- 人参・・・1/2本
- ごぼう・・・1/4本
- たまねぎ・・・1/2個
- 干し椎茸・・・2〜3枚
- 干し椎茸の戻し汁・・・300ml
- ★うす口醤油・・・大さじ1.5
- ★濃口醤油・・・小さじ1
- ★みりん・・・大さじ1

YouTubeチャ
ンネルにてレシピ
動画公開中！

おしよせ



おしよせコロッケ



おしよせ(かすよせ)とは

山都町で祝い事や祭りの際など人が集まるときに家庭で作られてきた大豆と野菜の炒め煮のことで、おかずやお酒のつまみ、お茶請けとして親しまれてきました。

名前の由来は、おからのことを「かす」と呼んでいたことから「かすよせ」といわれたという説や、数多くの野菜を寄せる(使う)ことから「数寄せ」になり「かすよせ」になったという説もあります。

また、「そこにある材料を使う、入れる」という意味で、「おしよせ」とも呼びます。

野菜たっぷり、心にも体にも優しく、ほっこりする味わいをどうぞお楽しみください♪

- ① みさを大豆・もち米は、それぞれ洗って一晩水に浸しておく。

「みさを大豆」とは、大正10年、高森町草部で井上みさをさんが見つけた1本の苗木から大事に作られた大豆で、今でも山都町東竹原地区で生産されています。



- ② 干し椎茸は、一晩水に浸しておく。
野菜は1〜2cm角に切る。

かぼちゃなど季節の野菜や鶏肉を入れてもgood！



- ③ 大豆は浸け汁をお玉一杯分入れてフードプロセッサーで砕く。

滑らかさを出したい場合は粒を細かく、歯ごたえを出したいときやコロッケにする場合は粗目に。



- ④ 焦げ付きにくい鍋で、野菜ともち米を炒める。

焦げ付きに注意しながら炒めてはいよ。



- ⑤ 砕いた大豆と戻し汁300mlを加えて炒め煮。

汁気が無くなるまで約20分じっくりと炒めてください。



- ⑥ 風味付けとしてお好みで★を入れ、汁気が無くなるまで煮えたら出来上がり！



水分を飛ばして丸めて、小麦粉とパン粉をまぶして揚げてコロッケとして食べても美味しいです♪

