

# けんちょう

## 材料

(4人分)

豆腐	1丁
油揚げ (短冊切り)	1/2枚
里芋 (半月切り)	4個
大根 (いちょう切り)	中1/5本
人参 (いちょう切り)	中1/4本
油	小さじ1/2
だし汁	適量
砂糖	大さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/3

## 作り方

- 豆腐は崩して水気を切っておく。
- 鍋に油を入れて火にかけ、豆腐を炒める。
- 大根、人参を加えさらに炒める。
- だし汁をひたひたに入れ調味料を入れる。里芋、油揚げを入れて煮る。



山口県内各地で食べられている、大根と人参、豆腐を煮た料理です。地域や家庭によって、鶏肉や油揚げ、椎茸、芋など様々な食材が使われます。

## 由来

由来には、「長崎けんちえん説」と「鎌倉建長寺説」があります。「長崎説」は千切りにした野菜と豆腐を炒めたものを汁物、蒸し物などにしたもの。これは、江戸以降のもので、法事など特別な日の料理です。「建長寺説」は野菜と崩した豆腐を炒めた汁物です。鎌倉時代のもので、日常的な料理です。下関の「けんちょう」は日常の食であり、「建長寺説」が由来です。下関は交易の拠点だったので、当時、建長寺ゆかりの僧侶も立ち寄ったことでしょう。

(下関短期大学 下関「食」ゼミ)

# ちしゃなます

## 材料

(4人分)

かきちしゃ (サニーレタス) 120g	
ちりめんじゃこ	16g
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1と2/3
酢	大さじ1/2強

## 作り方

- ちしゃは洗って手でちぎり、さっと水に放してあくを取り、水気をとる。
- ちりめんじゃこを茹でて、冷ましておく。
- 1と2を調味料であえる。



戦時中、中国東北部 (旧満州) に「ちしゃなます」という山口県人会がありました。新鮮なチリメンチシャに酢メや焼いたイワシ、サバなどを入れ、酢味噌で和えた清々しい思い出の味が、遠地の人々に故郷を思わせるのでしょう。チシャは包丁で切ると味を損ねるので、水洗いしたら必ず手でちぎり、食べる直前に和えるのがコツです。イリコ (煮干し) を香ばしく炒ってすり鉢ですり、味噌と合わせることもあります。

## 「かきちしゃ」とは

「かきちしゃ」は、下関の伝統野菜として古くは家庭の庭先に植えられていた野菜です。ちしゃの葉を下からどんどん摘んでは出荷していきます。この「摘む」ということを方言で「かぐ」と言い、「かいで」いく「ちしゃ」=「かきちしゃ」という名前になったといえます。



(JA全農やまぐちホームページより引用)

# いとこ煮

## 材料

(4人分)

白玉もち	80g
小豆(乾)	80g
水	200ml
砂糖	40g
塩	少々



## 作り方

1. 白玉もちを茹でる。
2. 小豆を洗い、鍋にひたひたの水(分量外)と小豆を入れ、火にかけ一度沸騰させて、ざるにあげる。
3. 鍋に2の小豆と分量の水を入れ、火にかけ、あくを取りながら、小豆の皮をやぶらないようにゆっくり煮る。やわらかくなるまでに水気が飛ぶようなら、さし水を加える。
4. 小豆がやわらかくなったら、砂糖・塩で味付けし、白玉もちを加え、仕上げる。

いとこ煮は、喜びや悲しみごとにつけ食卓にのぼる料理です。山口県では山陰と山陽で違いがあり、萩などの山陰側は汁気が多く、山陽側は煮詰めてつくられます。地域や家庭によって芋、ごぼう、大根、人参や時には豆腐が入るものもありますが、小豆と白玉団子は必ず入ります。小豆は切腹しないようにゆっくり煮て、白玉団子はお祝いのときは紅白、仏事には白や緑を入れます。

## 由来

おい(甥)に入れて煮る(似る)ところから、いとこ煮と名付けられました。また毛利藩主が春秋2回重臣を集めてねぎらう時、質素儉約を旨としてこの料理がふるまわれ、その遺徳をしのんで遺徳煮と呼ばれ、それが「いとこ煮」となったともいわれます。各地の農業事始めに「おこと煮」としてもつくられています。



# わかめむすび

## 材料

ごはん	
塩	
干しきざみわかめ	

## 作り方

1. 手に塩をとり、ごはんを握る。
2. 干しきざみわかめをおにぎり全面にまぶす。



江戸時代、参勤交代道中の八島の宿で、長州藩の侍がご飯の上に持参した刻みワカメをふりかけているのを見た女中が、「長州のお侍はご飯に茶殻をかけて食べる」と驚いたといいます。機械化されていない頃の昔の農家は、近隣と共同で農作業をし、昼食や三時のお茶には、このわかめむすびや、きなこ、青ノリをまぶしたむすびが出されていたとのこと。素朴ですが、生活に根付いた郷土の味です。