

私の地域に伝わる郷土料理、食文化

グループ名 ぶどう

献立名 葛粥

いい伝え・エピソード

葛粥に使用する西田葛は180年前、瑞泉寺住職が12世勧学自謙和尚が奈良より製法を導入。山野に自生する葛の根茎を細碎して晒し精製するもので、純良なること日本一。しかし、高度経済成長とともに衰退。現在生産グループでわずかに生産している貴重なもの。市販されていない。昔から、漢方としても使用されてきた。6~7年前より瑞泉寺報恩講の御朝事に葛粥として振舞われる。そして石見銀山が世界遺産に登録され銀の道ウォークで昔の宿場町「西田」が休憩所となり「西田ヨズクの里」で昼食を提供する献立に入れるようになり一般に知られていくようになった。

アドバイス

調理法はいたって簡単で3倍の水で粥を炊き、水で溶いた葛を加えて混ぜる。

お好みで薬味を加え、だし汁をかけて混ぜる。

* * * * *

材 料（一人分の分量） 作り方

- | | | | |
|-------|-------|---|--|
| ・米 | 50g | ①米は2~3回水を変えて洗い、3倍の水を入れて炊く。 | |
| ・水 | 150ml | ②炊き上がった粥の中へ水で溶いた西田葛を入れて素早く混ぜて、30分くらいおく。 | |
| ・西田葛 | 5g | ③かえしは作ってから10日間くらいねかせる。 | |
| かえし | ・しょう油 | 50ml | ④だし汁とかえしを3：1の割合で調合したものを70mlを粥にかける。(お好みで2番だしで薄める) |
| | ・みりん | 9ml | ⑤薬味を少々かけ、混ぜる。 |
| | ・三温糖 | 9g | |
| | だし汁 | | |
| 3人分の量 | ・水 | 1カップ | |
| | ・だし昆布 | 4cm角 | |
| | ・かつお節 | 大さじ3 | |
| 薬味 | | | |
| ・わけぎ | 少々 | | |
| ・刻みのり | 少々 | | |
| ・かつお節 | 少々 | | |
| ・わさび | 少々 | | |

