

青南蛮味噌

以前に青なんばんの醤油漬けを紹介しましたが、今回の味噌バージョンもまことに夏の食欲減退期にうってつけです。辛さが暑さにやられていた身体に「活」を入れてくれます。ちょっと食べるだけで汗が噴き出すなんて、暑さだけではなく、寄る年波で鈍くなった新陳代謝を活発にするのにも役立ちそうです。

ご飯のお供に、モロキューの味噌代わりに、ソウメンの薬味になど、なんでもかんでも使えます。いろいろな作り方がありますが、青南蛮を使うので、その青さを生かすほうが、良いように思います。水や酒、みりん等を多用して火にかけて混ぜ合わせると、せっかくの青南蛮を煮てしまうことになります。ですから混ぜるのは大変ですが、水や酒は最小限にして混ぜることが最重要課題なのです。それから砂糖や味醂も使ってはいけません。辛いものは、あくまでも辛く作る、これがオトコの料理流なのです。



使う材料は、①味噌 ②青唐辛子 ③サバ節 or イワシ節（混合でも）だけです。③はカツオ節ではいけません。品が良くなりすぎます。で、③のサバ節は、できるだけたくさんブチ込みます。容量比でいえば、味噌の数倍を使います。味噌にもう混ぜられないって位に飽和状態になるまで入れ続けること。これを混ぜるのが大変なんです。で、フライパンを弱火にかけ、味噌を入れ、削り節を入れる。この時、酒または水を加えて若干緩くすると混ぜやすくなります。混ぜ終わったら、次に青唐辛子の輪切りを種ごと入れてまた混ぜ合わせて完成です。唐辛子は青いままの生でも、次第に味噌に馴染んできます。

量の目安はご覧の味噌パック一つに、削り節二袋、青唐辛子8～10袋使います。

この大量の削り節を使うことによって、辛い中になんともいえないダシ味が効いてくるのです。ですから砂糖や味醂は禁止。旨くもない味噌汁に入れても最高の味に変化します。