

どじょう

どじょうは、かつては香川県内に広く分布していました。田植え前の川ざらいや、ため池でたくさん捕れました。

【旬】 どじょうの旬は、産卵期前の6〜7月が一番美味しいと言われています。夏バテには格好のスタミナ源で、うなぎと比較してビタミンA、B₂、D、カルシウムや鉄分を多く含み、特にカルシウムの含有量はうなぎの約10倍。



料理 【どじょう汁】

●料理の特徴

田植えの頃、どじょうと野菜や太めのうどんを大鍋で煮て、みんなで食べ、親睦を図りました。うなぎのように、夏バテ防止の料理としても親しまれました。



【材料(5杯分)】

どじょう	250 g
塩	50 g
なす	2個
ごぼう	1/2本
里いも	5個
油あげ	1枚
中みそ	250 g
長ねぎ	1本
酒	150cc
打ち込み用うどん	5玉
薬味/しょうゆ、細ねぎ、唐辛子	少々
にんにく、みょうが	好みで

【調理法】

- ①大鍋に水1.5リットルを入れ火にかける。ごぼう、なす、里いもを適当に切り、油あげなどは短冊に切る。
- ②どじょうは水切りして容器に入れ、そこへ酒100ccを入れ、ふたをする。
- ③酒によってどじょうの動きが止まったら塩を入れ、どじょうを手でよくもんでぬめりを取り、ていねいに水洗いをする。
- ④湯が沸騰したら、油あげ、里いも、なすを入れ、6〜7分煮えたらどじょうを入れる。沸騰してきたら、5分後にうどんをさばきながら入れ、底につかないように軽く混ぜる。
- ⑤うどんが煮あがったら、ごぼう、長ねぎを入れ、みそ、残りの酒で味付けする。好みの薬味を加えていただく。

ワンポイント
アドバイス

- ◆なすはどじょうと同じ位の大きさに切ります。
- ◆ごぼうは細いさがきにして最後に入れると香りが良くなります。