

生垂れ味噌垂れの作り方(ざる用垂れ)

山岳手打そば一寿作成



文献は味噌一升到水3升
味噌(5合)1030gを鉄鍋に入れ水(1升5合)2700cc入れる。鍋の中でよくかき混ぜ15分以上待つ。
こし布で濾す。濾した生垂れ味噌の汁はおよそ3600cc



濾した味噌は焼味噌にする。濾した生垂れ味噌の汁3600ccと酒一升を鉄鍋に入れ沸騰させる。
文献は濾した生垂れ味噌の汁1升到好い酒五合とある。



鰹節のかけら150gを入れぬる火ではなく、とろ火であくを取りながら一時間つめる。
文献は、かつおぶしのかけら四、五十銭(1銭=1匁=3.75g) 40銭=150g



こし布で濾したら完成。 汁濃度15度(現行は12~13度)

大妻女子大学松本憲一氏・江戸ソバリエ協会のほしひかる氏と共に
日本食生活学会発表を含め共同研究中!

味噌だれの作り方(もり用垂れ)

山岳手打そば一寿作成



文献は味噌一升到水3升
味噌(5合)1030gを鉄鍋に入れ水(1升5合)2700cc入れる。鍋の中でよくかき混ぜ15分以上待つ。
火をつけ沸騰させる。



ぬる火ではなく、とろ火であくを取りながら二升ほどになったら垂れ落とす。



こし布で濾したら完成。 汁濃度15度(現行は13度)

**大妻女子大学松本憲一氏・江戸ソバリエ協会のほし ひかる氏と共に
日本食生活学会発表を含め共同研究中！**

焼味噌の作り方

山岳手打そば一寿作成



濾した味噌をほぐし、ねぎ、砂糖、鰹かけら(細かくして摺ったもの)を加えて良くかき混ぜる。



よく混ぜてへらに貼り付け焼味噌にする。

焼いて焼味噌完成！

大妻女子大学松本憲一氏・江戸ソバリエ協会のほしひかる氏と共に
日本食生活学会発表を含め共同研究中！

復元書記

山岳手打そば一寿作成

時代考証の文面の中から2種類の垂れが存在していたことが判明した。この事により、**ざるのつゆと、もりのつゆの2種類がこの時代からあったのかも知れない！**

味噌だれ

味噌だけを煮詰めて作る為、旨み成分が少ない薬味で旨みを調整する方式ようです。

生味噌だれ

旨み成分に日本酒と鰹節のかけらを入れる事により、旨み成分があがり、より現代に近づいた垂れである。

焼味噌

焼き味噌は蕎麦切りの味噌だれが考案されたと同時にあった物と思われます。理由は、味噌だれを作る時に必ず塩分のぬけた味噌カスがでる為、利用したものと思われる。不思議なことに、絞った味噌カスの量に鰹節のかけらの量が丁度よい量です。

食べ方

味噌だれは、旨み成分が少ないめ、花がつおを入れる事により旨みが増しサッパリとした味のつゆになる。垂れを一口分ずつ入れて、薬味ごとの味の変わりを楽しんで食べる。食べ終わるまで飽きずに食べられる

生味噌だれは、旨み成分が入っている為、そのままでも美味しく頂けるが、薬味を入れると美味しさに変化する。特にミカンの皮は最高です。

食べ方がフランス料理に似ているように思います。

食育

少しずつ垂れを入れて薬味ごとに味わうと、現代の忙しい食べ方ではない、昔の食べ方に変わります。不思議と遠い昔の3百年前の食べ方が再現できた。

現代のつゆと、復元された垂れを同時に味わえるため、つゆの進化や蕎麦の進化を感じることができる。

蕎麦を食べていると日本酒が欲しくなる！お酒のつまみとしての役割も大きかったのではないだろうか？

大妻女子大学松本憲一氏・江戸ソバリエ協会のほしひかる氏と共に
日本食生活学会発表を含め共同研究中！