



# きらず七色和え

KIRAZU NANASHOKUAE

おからと思えぬ披露宴引きたて役  
色鮮やかな赤緑のすだれ麩まで



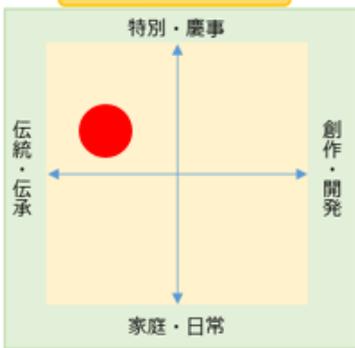
## 【材 料】（4～5人分）

- ・ きらず・・・・・・・・150g
- ・ **A（きらず用調味料）**
  - ・ 酢・・・・・・・・大さじ4
  - ・ 砂糖・・・・・・・・大さじ2～3
  - ・ みりん・・・・・・・・大さじ1
  - ・ 塩・・・・・・・・小さじ2/3
  - ・ うま味調味料・・・・・適量
- ・ ゴボウ・・・・・・・・50g
- ・ ニンジン・・・・・・・・30g
- ・ 干しシイタケ・・・・・・・・3枚
- ・ 照り焼きアナゴ・・・・・2本
- ・ すだれ麩・・・・・・・・赤緑各1枚
- ・ 卵・・・・・・・・1個
- ・ サバ上身・・・・・・・・1枚
- ・ 紅シヨウガ・・・・・・・・少々

## 【データ】

- ・ 由来：切らずに調理できるきらずを「縁を切らず」にかけて縁起物として食べる。
- ・ 地域：松山市周辺
- ・ 用途：慶事の宴席料理
- ・ 情報：全国的に見ると、きらずあえは「雪花菜和え」という字を当てたり、「卵の花和え」「吹雪和え」「からまぶし」という表現もある。

## 郷土料理プロフィール



## 【作り方】

- ① きらずをなべに入れて弱火でいり、火が通れば、**A**を加えてさらにいり、甘酢っぱい味付けをし、冷やしておく。いる時に卵黄1個を加えると、色、味ともによい。
- ② シイタケは戻してニンジン、ゴボウとともに千切りにし、甘辛く味をつける。
- ③ すだれ麩は、湯で戻して千切りにして薄味をつける。卵は錦糸（きんし）卵にする。
- ④ アナゴは小切りにする。
- ⑤ サバは3枚におろし、上身一枚に塩をあて、3時間位おき、塩を洗い流して酢につけてしめ、皮を取り、中骨を抜いて小切りにする。
- ⑥ ①に②、③、④、⑤を混ぜ、千切りにした紅シヨウガを散らす。

「おから」は豆腐をつくる時のしぼりカスであるが、別名を「卵の花」、「きらず」という。料理をする際、包丁を使う必要がないので、「きらず」と呼ばれるようになったともいわれている。

松山地方では、おからは「空」に通じ、きらずは「縁を切らず」に通じるとして、親族縁者の願いを込めて、披露宴には必ずメニューに加えられる一品である。

アナゴや色あざやかな「すだれふ」が入り、色・味とも、おからを使った料理とは思えぬほどである。