



ふるさとの味を知る おかざきの「食」再・発・見

## みかわあえ ~おうちで手づくりレシピ~

三河地方の郷土料理「みかわあえ」は、  
寛永20年（1643）に出版された料理本にも登場する由緒ある料理であったといわれています。



（作り方）

- ① きゅうりは小口の薄切りにし、塩を振りしんなりしたら水気を絞る。
- ② きゅうりにかつお節をまぶしておく。
- ③ ゆでタコを2~3mmの厚さに切る。
- ④ 豆味噌に砂糖・酒・水・酢を加えて、とろりとするまで煮る。
- ⑤ きゅうりとタコに④をかけ、上にけしの実をのせる。

### ざいりょう 材料（4人分）

きゅうり	.....	ほん 2本
しお 塩	.....	しょうしょう 少々
かつお節	.....	ぶしろ 1/2袋
ゆでタコ	.....	あし ほん 足1本
まめみそ 豆味噌	.....	おお 大さじ2
さとう 砂糖	.....	おお 大さじ2
さけ みず す 酒・水・酢	.....	かく こ 各小さじ2
けしの実	.....	しょうしょう 少々

### ~~みかわあえ あれこれ~~

寛永20年（1643）に出版された料理本「料理物語」の木瓜（きうり）の項に「なます、みかはあへ、かうの物」と書かれており、第十繪之部にはみかわあえについて「きうりをかかわともいきざみ、塩すこしふりもみて、ざつとすゝぎしぼり、花かつほ入、けしみそをいり酒すにてのべあへ候なり。こわくなり候時は、かわをさりてもつかまつり候」と書かれています。

「みかは」とは地名の「三河」という説が有力で、三河の由緒ある料理であったと推察されます。

