幸せごはん
～わが家の台所から～

お酒もご飯もすすむ、馬ホルモンのみそ煮込み

馬ホルモンのみそ煮込み

森田美智子（もりたみちこ）さん（櫛島）

森田家の人気メニューが馬ホルモンのみそ煮込み。「いつも大量に用意するので、はまって作ります」と笑う森田さん。調理のポイントは、生の馬ホルモンを下ゆでした後できれいに水洗いをすること。数回洗うと臭みが取れます。そして隠し味が梅酒。塩味や甘味は、それぞれのご家庭の好みでどうぞ。

気軽にレシピを教えてくれた森田さん

馬ホルモンのみそ煮込み

【 材 料 】

馬ホルモン2キロ、ニンニク中1玉、みそ400～500グラム、梅酒100cc、だしパック2袋、水・砂糖適宜

※生ホルモン肉2キロを目安にした分量です

【 作り方 】

①馬ホルモンをゆでて流水できれいに数回洗い流し、食べやすい大きさに切る。

②鍋に❶と、ヒタヒタより少し多めの水を入れ、だしパック、潰したニンニク、梅酒を加える。沸騰したら弱火で軟らかくなるまで2時間ほど煮込む。（だしパックは途中で取り出す。鍋の水分量を見守りつつ水を調整）

③肉が軟らかくなったらみそを加え、砂糖で甘みを調整し10分ほど煮込んで完成。

わがまち散歩

赤井川にかかる川内田橋

川内田天満宮。石段にはアジサイが茂っていました

いる桃色の花も美しく、ちょっと失礼して携帯で撮影させてもらい、植物アプリで検索してみると「マルバウツギ」という名前の花だと分かりました。

河北英雄さんの相撲甚句を聴かせてもらった後で、あらためて目に映る川内田の風景が心に染み渡ります。

さて再び、赤井川に架かる橋を渡り、川沿いの道をゆっくりと歩いてみます。左手に川内田天満宮が見えてきました。古い石段の脇のアジサイが、花のつぼみをのぞかせています。夏も間近です。

散歩の終わりに

ひとたび大きな災害に見舞われると、陸の孤島になってしまうという川内田地区。いつもはおとなしい赤井川も大雨になると恐怖と化します。

それでも、目の前に広がる穏やかな里山の風景は、ここにしかない美しさを誇っています。こんな古里が欲しいものです。お会いしたどなたも優しい人ばかりでした。

今回の出合いに感謝。