34

じんだ

材料

ヌカ・・・・
水・・・・・ヌカと同量程度

昔から脚気の予防として効果があるといわれていました。麦飯とじんだで食している間は脚気にならないが、本土に働きに出て白米を食べるようになると脚気になって帰省することが多かったそうです。昔はどこの家でも冬から春先に作っていました。今では、海士の中でも知っている人も少なくなりました。

じんだづけ

じんだ豆知識

・「じんだ」と「こじょうゆ」を混ぜたもののことを『じんだ味噌』という。こじょうゆとじんだの割合は等量程度を目安とするが、こじょうゆが多い方が食べやすいので、好みに合わせて混ぜる。昔は今のこじょうゆの５倍くらいの塩を入れていたので、傷みにくかった。好みで、ねぎ、のびる、ごまなどを入れたり、炊きたてのごはんや、かきもちにまぶして食べてもおいしい。
・こじょうゆと同様、じんだ味噌はそのままでも、調味料としても使える。大根を少し固めにゆがいたものを、じんだみそに一昼夜漬けたもののことを『じんだづけ』という。
・大根・白菜などの野菜とイカの塩辛とじんだを入れて火にかけて炒めて食べる『しょからなべ』という料理もある。

つくりかた

1, 米ヌカをふるいにかけて、ゴミを取り除く。（昔はカラウスでつくので、もみ殻やゴミが混ざることがあったが、今は機械がつくので、ほとんどゴミは出ないのでそのまま使ってもよい）

2, １の米ヌカに、水を加えて、ねる。（柔らかめのあんこ程度の硬さになるまで水を加える）

3, ラップで覆い、一晩おき、発酵させる。（こたつに入れておくと発酵しやすい）

4, 翌日、倍量程度にふくらんでいたらできあがり。（昔は、気温が上がると２～３日かけて自然発酵をして待った）