

2.1. あけび煮

村山地方

材料

干しあけび(約 20 個)	100g
にんじん	200g
ごぼう	200g
つぶし豆(うち豆)	150g
油揚げ	8 枚
コンニャク	1 枚
かんぴょう	50g
砂糖	300g
醤油	180 cc
酒	100 cc
水	1500 cc

用具

- 鍋
- 落とし蓋

作り方(準備)

- 干しあけびは、湯に入れて煮る。そのまま煮汁が冷めるまで浸しておく。
- 煮汁が冷めたら汁を捨て、あけびをよく洗い、水を切っておく。

ごぼう、にんじんは、0.8 cm 幅であけびの大きさに合わせた長さの短冊に切り、油揚げ、コンニャクも同じ大きさの短冊に切る。かんぴょうは 15 ~ 16 cm 位の長さに切っておく。

あけびの中にごぼう、にんじん、油揚げ、コンニャク、つぶし豆を入れて、かんぴょうで結ぶ。

を鍋に入れ、砂糖、醤油、酒、水を入れ、落とし蓋をして、汁がなくなるまで煮る。約 2 時間

ポイント

- 焦げ付かないように、弱火で気長に煮る。

(朝日町)

後藤 よし子