

## 23. あけびのくるみあえ

置賜地方

材料	(5人分)
あけびの皮	250g
塩	少々
くるみ	20g
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/2

### 用具

- 茹で鍋
- すりこぎ
- すり鉢

### 作り方

あけびは、種をとり皮をよく洗い、ざっと塩ゆでする。水気をよく切り、3mm位に細く切る。

くるみはすり鉢でよく擦る。砂糖、塩を加え、さらに擦る。

あけびをくるみで和える。

小鉢に盛って、山椒の葉などをのせる。

### ポイント

- あけびは茹ですぎないこと。
- 完熟したあけびは、茹でると柔らかくなり、和え物には適さない。完熟よりちょっと前のをを用いる。

### 冷凍貯蔵の仕方

- 新鮮なうちに種をとり、洗った後蒸し器でざっと蒸す。(固めに)冷めたら盆にひと並べにして、ラップをかけ、冷凍庫に入れる。凍ったら、ポリエチレンの袋に入れ、冷凍保存する。
- 解凍の仕方  
湯をぐらぐら煮立て、塩をひとつまみ加え、冷凍あけびを入れる。解けたらすぐざるにとり、冷水でゆがく。

### 応用

ぬた和えにしても美味しい。

(飯豊町 のばら会)

横沢 加代子