

33. たたきごぼ

村山地方

材料	(5人分)
ごぼう(細めのもの)	200g
白ごま	3/4カップ
酢	1/4カップ
塩	少々
酢	1/3カップ
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
薄口醤油	小さじ1/3

作り方

ごぼうは、細めの物を選び包丁の背で皮をむく。

ごぼうは15cm長さに切り、太い部分は割り箸位の太さに切りそろえる。

酢水(水5カップ、酢大さじ1)に20~30分さらしてアクをぬく。

熱湯5カップを煮立て、酢大さじ1を入れ、水分を切ったごぼうを入れ、強火で茹でる。沸騰後2~3分茹でたらざるに上げ、広げる。

熱いうちに塩を少々振って、ごぼうのうまみをひき出し、冷ます。

すり鉢にごまを入れ、粗く擦り、合わせ酢を加えてごま酢を作る。

ごぼうをすりこ木で軽くたたき5cmに切り、ごま酢であえる。

(天童市 若葉会)
林 みつ子

34. ごんぼいり

村山地方

材料	(5人分)
ごぼう	中2本
にんじん	中1本
いりごま	大さじ3
砂糖	大さじ3
酒	少々
醤油	
油	大さじ5

作り方

ごぼうをやや太めに切り、一晩水につけてあく抜きをする。にんじんも同様に切りそろえる。

中華鍋に油を熱し、ごぼうをよくからいりする。途中でにんじんを加え、さらによくいためつづける。

分量の砂糖、酒を加え、醤油も入れて、中火で汁がなくなるまでいためる。冷めたら白ごまをかける。

(天童市 スクラム会)
遠藤 秀子