

## 4.3 . からとりの辛子和え

庄内地方

材料	( 10 人分 )
からとり	500g
練辛子	大さじ 2
砂糖	50g
醤油	80 cc
ごま	大さじ 5
みりん ( 又は酒 )	少々

### 用具

- 鍋
- 菜箸
- どんぶり
- すり鉢
- すりこぎ

### 作り方 ( 準備 )

からとりはよく洗い、沸騰したお湯で色よく茹でる。

ざるにとり、水さらしして、手で水気をきっちりと絞る。

練辛子をどんぶりにとり、分量の粉ぐらいの醤油で固まりのないように溶いておく。

ごまはすりつぶし、 を一緒に混ぜ合わせて、更にすりつぶす。

砂糖と残りの醤油を加え、みりん又は酒を加えて、全体の味を整える。

からとりを 7 cm 位の長さに切り揃え、辛子醤油であえるか、上からかけていただく。

### ポイント

- 茹でる際、青味を大切にし、茹ですぎないように注意する。

茹ですぎると、べたべたしてシャリッとした歯触りがなくおいしくない。

- ちょっとエグ味があり、シャリッ

とした歯触りが身上である。

- 温かいご飯に辛味の効いた、からとりは抜群の旨さ。
- 精進料理には、この時期に欠かせない一品である。

### 応用

- ごまは一般的だが、ピーナッツを使用すると旨味、こくが増す。
- 醤油をかけておひたしに、ごまだれをかけた和え物に、みそだれをかけた和え物に、すりつぶした枝豆をまぶしたぬた和えに、二杯酢をかけて酢の物に、その他いろいろな食べ方がある。

( 酒田市 あぜ道の会 )

嶋田 文子