

4 4 . ほうきの実のごま和え

庄内地方

材料	(4 人分)
草ほうきの実	2 カップ
ごま	大さじ 6
砂糖	大さじ 2.5
味噌	大さじ 3
酒	大さじ 1.5

用具

- 鍋
- 落とし蓋
- ざる
- すり鉢
- すりこぎ
- 布袋

作り方 (準備)

- 夏に乾燥してあるほうきの実を鍋に入れ、たっぷりの水を入れて火にかける。
- 煮立ったら火を弱くして、落とし蓋をし、1 時間位、ゆっくりと茹で上げる。
- 茹で上がったら火を止め、水をたっぷり鍋に入れ、冷めるまで、そのままにしておく。
- 冷めたらざるにあけ、きれいな水に入れ替え浸しておく。(この時 2 回位水を取り換える)
ごまをいり、砂糖、味噌、酒を混ぜ合わせておく。
ほうきの実は、ざるに入れて水切りしておく。
ボールに を入れ、熱湯を上からかけ、袋に入れて軽く絞り、 のごま味噌で和える。

ポイント

- ほうきの実の水分をよく切ること。
- ほうきの実は、多く茹でておいてもよい。
- 冬期間は、1 週間位は保存できる。
- 必要量だけ取り出し、その都度和える。
- プリプリした歯ごたえがあり、食欲を増す。

応用

- ほうきの実に長芋、納豆、ねぎ、みそ漬けのみじん切り、なめこ等を入れ、醤油で味を付けて食べる。

(松山町 ねっこグループ)

庄司 さと子