

2.7. ぜんまいのくるみ和え

最上地方

材料	(5人分)
ぜんまい(戻したもの)	150g
くるみ	30g
豆腐	300g
砂糖	40g
塩	2.5g
だし汁	2/3カップ
調味料	
醤油	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ2

用具

- 鍋
- すり鉢
- すりこぎ
- ザル
- 布巾
- へら

作り方(準備)

- 干しぜんまいは水から火にかける。温まってきたら、鍋の中でもみ、水を捨てる。

また水を入れて火にかけ、温まったら、鍋の中でもみ水を捨てる。

これを3回繰り返し火から下ろし、一晩、煮た水に入れておく。

- くるみは30分位水に付け、空だきして鍋で煎る。口が開いたら割ってむきくるみを作っておく。
- 豆腐はさっと茹でて布巾に包み、水気を切っておく。

すり鉢でくるみをよく擦る。

擦ったくるみに豆腐を入れて、さらによく擦る。

に砂糖、塩を入れてよく擦り合わせておく。

ゆでぜんまいをザルにとり、固い部分はずして3cmの長さに切り揃える。

のぜんまいを、だし汁と調味料

で下煮し、冷めてから煮汁を切る。

ぜんまいの煮汁が充分切れたら、のすり鉢に入れ、へらでよく混ぜ合わせる。

ポイント

- ぜんまいは、なるべく太いものが多い。
- ぜんまいや豆腐はよく水切りする。
- ぜんまいと一緒に糸こんにゃく、にんじん等を和えてもよい。
- ぜんまいの煮汁がよく切れないときは、布巾に包んで軽く握る。
- なるべくその日のうちに食べきる様にする。

(大蔵村 清友会)

小野 ヨエ子