

24. ぎんぼとにしんの油煮

村山地方

材料	(5人分)
ぎんぼ	30本
にしん	5本
油	大さじ3
みりん	大さじ1
醤油	大さじ5

用具

- 金づち
- 鍋

作り方

にしんは洗って、まな板の上で金づちでたたく。

少し細かくなったら、食べやすい大きさに手でちぎる。

ぎんぼはよく洗ってから、4cm長さに切る

鍋に油を入れ、先にぎんぼを炒め、次ににしんを入れさっと炒め、みりんと水を入れて煮る。

少し柔らかくなった頃、醤油を入れて調味して煮ふくめる。

- ぎんぼの葉はほろ苦いので普通は食べない。

(山形市 やまびこグループ)

荒井 フジエ