

## 5.3. ぜんまい干しの作り方

置賜地方

### 採り方

- ぜんまいの長さ、20～30 cm位の、根元の柔らかい部分から折ってくる。
- ぜんまいの先端が開いているものは、固くなっているなので、採らないようにする。

### 茹で方

採ってきたぜんまいの先端についているワタを取る。

鍋に9リットル位の水を入れ、火にかけ沸騰したら、4 kgにまとめたぜんまいを入れ、2～3分茹で、上下を返して、更に2～3分茹でる。

茹で上がったたら、ざるに上げ、水をかける。

- 採ってきたぜんまいは、日がたつと固くなるので、その日のうちに茹でる。
- すぐ干せない時は、茹で上がってか

ら水をかけると、干すまでの間長持ちする。

### 干し方

翌日、天気良かったら、ムシロを日当たりの良い所に2枚位敷き、前日茹でたぜんまいを、なるべく重ならないように広げる。

水分がとれたら、両手に入る位の大きさにまとめて、まわすようにして、柔らかくもんでやる。もんだぜんまいを、再び広げて干す。これを何回も繰り返す。ただし2回目からは、1時間に1回位の割合でだんだん力を入れ、小さめにまとめて干すようにする。これを約2日間位続ける。

- 1日干して、翌日雨が降った時には風通しの良い所に広げておくようにする。
- 茹でた翌日、雨の時は、そのままにしておく。

### 保存方法

完全に干し上がったぜんまいは、ポリ袋に入れ、湿気の少ない所に保存する。

土用に入ったら天気のよい日に蒸かして、日当たりの良い場所に広げ、よく乾燥させる。

再びポリ袋に入れて保存する。

紙袋に入れて冷蔵庫に保存すれば何年間ももつ。

(小国町 田沢頭グループ)

安部 愛子