

10. だし(その1)

村山地方

材料	(5人分)
ナット昆布	1袋
油揚げ	1枚
豆腐	1/3丁
こんにゃく	1/2枚
きゅうり	1本
なす	1個
みょうが	1個
しょうゆ	大さじ3
化学調味料	
野菜は旬のものを取り入れる。	

作り方

ナット昆布に浸る位の水を入れ、15分置く。

油揚げは熱湯にさっと通し油抜きし、細いみじん切りにする。

こんにゃくは熱湯を通し、みじん切り、豆腐もみじん切りにする。

なすは水につけあく抜きしてからみじん切りにし、きゅうり、みょうがも同じに切る。

全部の材料を混ぜ合わせ、分量のしょうゆと化学調味料で味付けし食べる。

ポイント

新鮮な野菜を使うとおいしい。

山形西部地区では葬式の出棺前のおにぎりのつけ合わせの献立にこのだしを使う。また次の材料の場合は、暑さに食がすすまないときや、農繁期のスピード料理としてもよく食べられてきた。

11. だし(その2)

村山地方

材料	(5人分)
きゅうり	2本
なす	2個
みょうが花	5個
青じそ	3枚
かつお節	少々
しょうが	大さじ2

作り方

「だし(その1)」と同様、野菜をみじん切りにして、かつお節、しょうゆを加えて味を調える。

好みによっては、なんばん粉なども加える。

(山形市 むつみ会)

高野 ミハル