

2.2 . あけびの油焼き

村山地方

材料

あけび	中 5 個
味噌	大さじ 3
砂糖	大さじ 3
きのこ	50 ~ 100g
油	少々

用具

- フライパン
- 蓋

作り方

あけびは種をきれいに取って、洗い水気を切る。

きのこは土やほこりを取り、きれいに洗い、水気を切り、細くさく。

味噌、砂糖を混ぜ、きのこを加えて、あけびに詰める。内側にこすりつけるようにしてつめる。

フライパンに、油を厚さ 5 mm 位とり、火にかける。 のあけびを並べ、蓋をして、中火でゆっくり蒸し焼きにする。

片側に焦げ目が付いてきたら、反対側を焼き、柔らかになったら、熱いうちに皿にとる。

ポイント

- 水分があると味噌が流れ出してしまっているので、よく水気を切る。
- 切り口を下にすると味噌が流れ出すので、返すときも気をつける。
- 強火では焦げるし、弱火にするとカラッと焼けないので、火加減に注意する。

あけびは、古くなると黒ずんでかたくなるので、できるだけもぎたてを使う。

応用

好みにより、味噌ひき肉とか、くるみ野菜等を入れてもよい。

(西川町 ゆきわり会)
片倉 タエ