

2. みそはっと

村山地方

材料	(5人分)
米粉	350g
小麦粉	50g
水	2カップ
ごぼう	100g
にんじん	100g
鶏肉	150g
生しいたけ	300g
ねぎ	140g
味噌	110g
油	少々

用具

- すりこぎ
- すり鉢

作り方(準備)

ごぼうは、ささがきにして水にさらし、あく抜きをしておく。

味噌は擦っておく。

にんじんはささがきにする。しいたけは千切り、ねぎは斜め切りにしておく。鶏肉は1cm位に切る。

鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、しいたけ、鶏肉を炒め、水を5カップ入れ煮る。

よく具が煮えた所に、味噌を入れる。

粉を合わせ、水を加えて柔らかく練る。スプーンですくい、の汁にポトンポトンと入れ、ねぎを加えて15分煮る。

いわれ

くず米を混ぜ、こねて作ったものははっとといい、あり合わせの野菜を使って食べて主食にした。

あまり美味しいので、御法度だったところからこの名が生まれ、法度鉢を木で作り別扱いしていたという。

そばはっとは、そば粉を水でこねて蒸した食品で、明治の頃にも食べていたという。

(大石田町 にこにこグループ)

星川 タキエ