

18. すべらんしょ(すべりひゆ)

の煮付け

庄内地方

材料 (5人分)

(塩漬の場合)

| | |
|--------|------|
| すべらんしょ | 500g |
| 油 | 大さじ3 |
| 醤油 | 大さじ3 |
| 豆腐 | 200g |
| だし | 少々 |
| 七味唐辛子 | 少々 |

(乾物の場合)

| | |
|--------------|------|
| 戻したすべらんしょ | 500g |
| 油 | 大さじ2 |
| 醤油 | 大さじ3 |
| だし汁 | 1カップ |
| とうがらし | 少々 |
| その他(厚揚げ,ちくわ) | |

作り方(準備)

- 塩漬したすべりひゆを3cm位に切り、3~4分茹でてから3日位水に浸して塩抜きする。

塩抜きしたすべりひゆをザルにあけて水を切る。

鍋に油を熱し、すべりひゆを炒め、醤油、だしを入れ、煮立った所に豆腐を崩して入れ、味を含ませる。

唐辛子を振り込む。

ポイント

- 薄味に仕上げる。
- 熱いうちに食べる。

乾物の場合の作り方

- すべりひゆを水から入れて両手でもみながら茹でる。
- 一昼夜水に浸す。

戻したすべりひゆを、3cm位に切り水気を軽く絞る。

鍋に油、醤油、だし汁を入れ、すべりひゆをゆっくり煮含める。

とうがらしを振り、熱いうちに食べる。厚揚げやちくわなど入れるとまた変わった味が楽しめる。

ポイント

戻す時、乾物の臭みがなくなるまで何度も水を取り替える。

すべりひゆの塩漬法

夏に畑などに雑草として生える。茎が赤く、小さい丸い葉のついているものであるが、やわらかい部分を採取し、10%以上の塩で漬ける。

すべりひゆの乾燥法

採取したものを軽くゆで、囲い箱などの上に広げて乾燥させる。

この地方では、年越から元旦、二日と三日間は悪病よけとして必ず食べる風習がある。

(余目町 えびす会)

渡部 良子