

19. こめごめ(みつばうつき) のいり煮

置賜地方

材料	(5人分)
こめごめ干し	30g
油揚げ	2枚
油	大さじ2
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2

用具

- ザル
- 鍋

作り方(準備)

- こめごめを沸騰したお湯に入れて戻す。

冷めたら、また火にかけて人肌程度までに温め、そのまま冷やして、よく戻す。

こめごめの戻したものをザルにあげ水気を切る。

鍋に油を熱し、 を入れて炒める。

油揚げは油抜きをして、千切りにする。

に を加えて炒め、みりん、醤油を加え、箸でかき混ぜながら味をつける。

(白鷹町 山口生活改善グループ)
平田 みよ

20. 山菜干しの戻し方

置賜地方

材料	
山菜干し	100g
水	8カップ

用具

- 鍋

作り方(準備)

- 干し物のゴミを取り除いてぬるま湯に10分間位浸し、よくもみ洗いする。

よく洗った山菜干しを鍋に入れ、たっぷりの水を入れ、弱火で茹でる。

手を入れて熱く感じる温度になったら水を入れ、よくもみ洗いする。

もう一度火にかけ、弱火でやわらかくなるまで、浸水して冷やす。

(川西町) 佐藤 洋子