

## 2.2. わらび干しの煮つけ

置賜地方

| 材料     | (5人分)  |
|--------|--------|
| 戻したわらび | 380g   |
| じゃがいも  | 250g   |
| にんじん   | 70g    |
| ごぼう    | 70g    |
| 煮干     | 20g    |
| 醤油     | 1/3カップ |
| みりん    | 大さじ1   |

### 用具

- ザル
- 鍋

### 作り方(準備)

- わらび干しを戻しておく。

鍋にわらび干し、水を入れ、火にかけて沸騰寸前に、火を止め、お湯を捨てる。

これを2回繰り返す。

3回目はそのまま沸騰させ、すぐ火から下ろし、蓋をしたまま冷ます。

じゃがいもの皮をむき、大きめの乱切りにする。

にんじんは厚めのささがき、ごぼうも同じように切り、水に入れ、あく抜きをする。

わらびをザルにあげ、水を切って3~4cm長さにする。

鍋にじゃがいも、煮干しを入れ、水を材料がかぶる位入れて煮る。

次にわらび、にんじん、ごぼうを入れ、醤油の全量の1/2を入れ、弱火でじっくり煮る。

じゃがいも、わらびに味がしみたら、残りの醤油、みりんを入れ、味

を調える。

### ポイント

- じゃがいもを固めに煮て、早めに醤油で、薄味を付けて、煮くずさない事。
- わらび干しを水で戻す時、やわらかく、歯ざわりよく、戻す事。

(小国町 田沢頭グループ)

伊藤 美枝子