

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