

2.5. ぜんまいのぬだあえ (じんだんあえ)

村山地方

材料

干しぜんまい	50g
青大豆	2カップ
砂糖	40g
塩	小さじ1 1/2
醤油	小さじ1弱

用具

- 鍋
- すり鉢
- すりこぎ

作り方(準備)

- 干しぜんまいは、35 位の湯に入れ、手でよくもみ、その湯を捨て、水を入れて再び軽くもんだらその水も捨てる。更に水を入れて、沸騰さ

せ、湯が冷めるまでぜんまいを浸しておく。冷めたらその汁も捨て、更に新しい水を入れて一昼夜位浸し、ザルにあげて水切りをする。

- 青大豆は湯に一晩浸す。

戻したぜんまいを4~5cmの長さに切り、からいりをする。そのとき、醤油で味を染み込ませる。

青大豆は茹でて、ザルにあげ、水を切ってから、すり鉢に入れ、よくすりつぶし、砂糖、塩で味付けをする。

とをよく混ぜ合わせて出来上がり。

ポイント

ぜんまいのからいりのとき汁が出るが、汁が多いと味が薄れるのでザルにあげて汁を切ってから和える。

(朝日町 サロン会)
後藤 よし子

2.6. ぜんまい干し煮

村山地方

材料

干しぜんまい	50g
油	大さじ1
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
酒	大さじ1

作り方

ぜんまいは3~4cm位の長さに切り、油でさっとからいりする。

に砂糖、醤油、塩、酒を入れて弱火で汁がなくなるまで煮る。

ポイント

からいりする時、油で炒りつけると、しわにならない。

(朝日町真中 ともしび会)

堀 百合子