

29. さんごくだち干し煮付

置賜地方

材料	(5人分)
干しさんごくだち	50g
油揚	1枚
にんじん	30g
大根	30g
ちくわ	1/2本
打豆	少々
食用油	大さじ2

用具

- 鍋
- ボール

作り方

(戻し方)

- 干しさんごくだちは、よく水洗いして、たっぷりの水に浸し、一晩おく。
- このさんごくだちを鍋に入れて、かぶる位の水を入れ火にかけ、煮立ったら火を弱めて、コトコト茹でる。
- 2~3度ゆでこぼし、柔らかくなったら水にとってしばらくさらしておき、アクを抜く。

水にさらしてアクを抜いたさごくだちをザルにあげ、水を切り、食べやすい長さに切る。

油揚はたっぷりの熱湯に1~2分つけて油抜きをし、縦2つに切って小口から食べよい大きさに切る。

にんじんと大根は3cm長さ位の干切りにする。

ちくわは小口切りにする。

鍋に食用油を熱し、
、
の材料と打豆を入れて炒め、油がまわ

ったら、さんごくだちを入れ、醤油砂糖で調味し、味が染みるまでコトコト煮含める。

ポイント

さんごくだちは、調理する前にたっぷりの湯に浸し、苦味やアク分を除くと美味しい。

● さんごくだちとは

和名は“ごまな”で、ところによりヤマクキタケ、ゴマメギク、とも言われ置賜地方ではサンゴクダチと呼んでいる。

春先の若い葉の部分をさっと茹で、浸水して苦味を除き、細かく刻んで焼き味噌とゴマ、クルミ等と一緒にした“切り和え”も美味しい。

(長井市 あやめ会)

鈴木 八重子