

30 . 川なずなのごま和え

村山地方

材料

川なずな(クレソン)	400g
塩	小さじ1
黒ごま	大さじ8
味噌	大さじ2.5
砂糖	大さじ2.5

用具

- ホーロク
- すり鉢
- すりこぎ

作り方

川なずなは、よく洗って土やゴミをとる。

お湯を煮立たせ、塩を加えて茹でる。

茹で上がったら水に取り、あく抜きをしっかりとする。

黒ごまをホーロクで煎る。(パチパチとはねる音がしてから数秒間煎る。)

をすり鉢でよく擦り、味噌を加えて擦る。更に砂糖を加え、味を調える。

を1.5 cm位に切り、に加えて和える。

ポイント

アクが強いので、少し大きめの鍋を用意し、たっぷりの湯で茹でる。水にさらす場合も水を取り替えながらあく抜きをする。

応用

- 生のまま、肉料理のつけ合わせやサラダ等に使われている。
- 茹でてあく抜きをし、おひたしやマヨネーズをかけて食べたり、油炒めにしても美味しい。

(東根市 いずみ会)