

3.3. きんぴら豆(その1)

村山地方

材料	(10人分)
青豆	1カップ
塩	小さじ1
きんぴら用大根干し	50g (切り干し大根)
漬け汁	
醤油	大さじ3
酢	大さじ1
酒	小さじ2

作り方

青豆を1晩水につけておき、塩を入れて茹でる。(やや固めがよい)

分量の調味料で、漬け汁を作る。

大根干しに熱湯をかけ、もみ洗いをする。

水を切って1cm長さに切り、の漬け汁に一晩以上浸しておく。

茹でた青豆と、漬け汁に浸した大根干しを混ぜ合わせる。

ポイント

- 青豆と大根干しはそれぞれ器に入れておき、食べる時に混ぜ合わせた方が美味しいし、色が美しい。

きんぴら用大根干しの作り方

- きんぴら用大根干しは、11月中旬に作っておく。
大根の長さを15cm、厚さ2cmに切る。
更に2cmの拍子木切りにする。
切った大根をワラで編んで天日に干す。(約2時間位)
中干し位になったら家の中に下げる。

(村山市 三ヶ瀬会)
太田 米子

おぼえがき 乾燥野菜について

材料に適した乾燥方法で

- 生野菜や芋類は生のままより、湯通ししたもののほうが乾燥が早く仕上がりもよい。
- 温度が高いと表面だけが早く乾いて固くなり、内部まで十分乾燥しない。

切り干し大根

- 大根の切り方により、千切り干し、割り干し、テープ切り干し(かつらむき)、大割り干しなどいろいろな形ができる。
- 良品を作るには、乾燥中は雨滴に打たせない、すのこ干しの場合は、1日2~3回返す、などに注意する。