

43. へら菜の煮びたし

庄内地方

材料	(5人分)
塩漬へら菜	600g
黒豆	1カップ
水	1.5カップ
煮干し	10尾位
砂糖	大さじ2.5
醤油	60cc

作り方(準備)

- 塩漬へら菜を2cm位に切って茹で、水にさらして塩分を除く。
- 黒豆は一晩水につけておき、薄塩で軽く茹でる。
鍋に水を入れ、煮干しと水気を絞った塩抜きへら菜、茹で黒豆を入れて火にかける。
沸騰したら砂糖を入れる。
醤油を入れて味が染み込むまで、じっくり煮込む。

ポイント

- 煮干しは一番下に入れて煮ると、だしがでてよい。
- 黒豆がない時は、青豆でも大豆でもよい。

応用

畑の肉といわれる豆類はこうして日常の食事にふんだんに使われ、貧血防止にも役立ったと言われている。

44. へら菜漬

庄内地方

材料	
へら菜	20kg
塩	1kg
味噌(好みで少し入れる)	

へら菜は1握り程ずつ、わらで縛って漬けると取り出す時に便利である。

塩を交互に振って漬ける。好みによって、味噌少々を加える。

漬けた当時は漬物として美味しく、葉はおにぎりの海苔のように包んで食べると美味しい。

- 寒い冬にへら菜の葉で包んだおにぎりをさっと焼いて食べると、程良い塩味でとても美味しかった。

(藤島町 あじさいグループ)

成沢 肇子