

5 1 . おからいり

最上地方

材料	(5人分)
おから	500g
ごぼう	中 2本
にんじん	1本
しいたけ	5枚
ねぎ	1と1/2本
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
油	大さじ2
糸こんにゃく	100g
昆布だし汁	2カップ
酒	少々

用具

- 蒸し器
- 鍋
- へら
- ザル
- ふきん

作り方(準備)

- ごぼうは、ささがきにして酢水に入れ、アク抜きをしておく。

おからを蒸し器に入れ、10分間位蒸す。

3カップの水に、だし昆布を入れて汁を取る。

ごぼうはささがき、にんじんとしいたけは、千切りにする。

糸こんにゃくは2cm長さに切る。

ねぎはみじん切りにする。

鍋に油を入れ、ごぼう、にんじん、しいたけ、糸こんにゃくを炒める。

の中にだし汁2カップと、おからを入れて炒めて、火から下ろす時にみじん切りにしておいたねぎを入れて出来上がり。

ポイント

- おからを蒸す事によって豆臭味がとれる。
- だし汁を使うと美味しくなる。
- ひき肉やピーマン、さやいんげん等を使っても若い人達に好まれる。

いわれ

昔は、手近にある野菜をいろいろと取り合わせて、子供達を育てたといわれている。おやつにも食べたと言われている。

応用

おからを丸めて、小麦粉、卵、パン粉をつけ、フライにすると、コロケのようになり美味しい。

(新庄市 塩野会)

佐藤 静子