

5 4 . とりしたず

村山地方

材料	(5人分)
ごぼう	100g
にんじん	100g
生しいたけ	3枚
豆腐	大2丁
平こんにゃく	2枚
ねぎ	20g
油	大さじ3
醤油	大さじ5
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1

用具

- 木綿袋

作り方(準備)

ごぼうは細かくささがきにして5分位水に入れ、アク抜きをする。

にんじんは細かくささがきにする。しいたけは千切りにする。

豆腐は木綿袋に入れ、絞って水分を切る。

平こんにゃくは、箸5～6本で裏表をつつき、細くちぎり、水分を取るため茹でる。

ごぼう、にんじん、しいたけ、平こんにゃくを油でよく炒める。

ごぼうが柔らかくなるまで炒めてから酒、醤油、砂糖を入れ、味が染み込むまで炒め、絞った豆腐を入れ更に炒める。

水分がなくなるまで炒めてから、火を止め小口切りのねぎを入れて混ぜ合わせ、中皿に盛り合わせる。

ポイント

- 出来上がった料理は、味がよく染みっていて美味しい煮菜である。
- 手間を惜しまず、材料を細かく切る事。
- 強火でなく、長時間かけて味付けをする事。
- 豆腐はよく水分をとり水っぽくならない様に注意する。

いわれ

栄養に富み、精進料理として何年も前からの古い部落の伝統的な郷土料理として、年長者から学んだ。

(尾花沢市 若菜会)

松本 コト