

6 1 . にんじんの白あぶら和え

置賜地方

材料	(5 人分)
にんじん	250g
白あぶら(えごま)	40g
砂糖	大さじ 4
塩	大さじ 2

用具

- すり鉢
- すりこぎ
- 鍋又はフライパン

作り方

にんじんは短冊に切り、塩小さじ 1 を入れて茹でる。

柔らかくなったらザルにあげて冷ます。

白あぶらを入れてよく擦り、砂糖と塩を入れて味を調える。

に のにんじんを入れて和える。

ポイント

- にんじんは茹ですぎない。
- 白あぶらはきれいな鍋、又はフライパンに入れて火にかけ、から煎りして湿気をとってから使用すると、香ばしい味が出て美味しくなる。
- 材料を入れて和える時は、食べる直前に和えると水っぽくならない。
- にんじんは良く水気を切ってから和える。

メモ

白あぶらは別名えごま、粒あぶら、あえすあぶら等と呼ばれ、その名の通り「和え物用」が主である。

また、郷土食として知られている懐かしい「かいもち」(そば粉で作る)の「たれ」としてもよく使われている。

ごまと全く同じ使い方であり、ピーナッツやくるみと併用することもある。

ひと味変わった風味があり、調味料としては味噌でよし、醤油でよし、和え物の材料としてはさやいんげんなどがよく用いられている。

(南陽市 つくし会)

須貝 富子