

## 3 1 . もんぎりみず

最上地方

材料	( 5 人分 )
みず	600 g
塩くじら肉	300 g
こんにゃく	1 枚
しょうゆ	1/3 カップ
酒	少々
砂糖	少々

### 用具

- 鍋
- ボール

### 作り方

こんにゃくを手で適当な大きさにむしり、鍋に取り、しょうゆ、砂糖、酒を入れて煮る。

こんにゃくに色がついてきたら、くじら肉を入れて5分間煮る。(この時、鍋には絶対水を入れないこと)

みずの葉を取り根の方だけ包丁で切って洗ったら、適当な長さ(5cm位)に手でもんぎり(ちぎり)に入れる。みずを入れたらあまり煮込まないこと。

### ポイント

- みずには茎の青いみずと赤いみずがある。もんぎりみずには赤みずがおいしい。
- また太めのみずの方がやわらかく食べられる。
- みずの保存の方法は塩漬けにしておき、食べるときに水につけて塩出

しをしてから調理する。炒め物や漬物に入れてもおいしい。

みずの出る時期には、みずたたきといって、みずを包丁か、すりこぎでたたいて味噌和えにして食べるのもおいしい。

みずとりをしながら沢などで昼食のおかずとして食べるのはなんともいえないおいしさがある。

- みずは茎を用いて、葉は捨てるのが普通である。

### いわれ

“もんぎり”の意味は手でもぎ取って切ることからきている。包丁のような金物が触れないというだけで味が違うと言われる。

又、包丁で切るよりも、みず特有のぬめりが出て、味がよい。

(新庄市 塩野会)

早坂 信子