

### 35. 生わらびのおひたし

村山地方

材料	(5人分)
わらび	400 g
重曹	5 g
しょうが	30 g
しょうゆ	少々

#### 作り方(準備)

- なべに水を入れ、沸騰したらわらびを入れ、すぐ火を止めて、そのまま、一晩おき、アクぬきをする。この水を捨て、時々水をかえる。  
食べるとき、さっと熱湯にくぐし適当な長さに切り、しょうがじょうゆをかけて食べる。

### 36. 塩漬わらびのおひたし

村山地方

材料	(5人分)
塩漬わらび	400 g
しょうが	30 g
しょうゆ	少々

#### 作り方

- なべに水をたっぷり入れ、沸騰したら塩漬わらびを入れ、もう一度加熱し、沸騰寸前で火を止める。  
冷めたら水を時々換え、ほんの少し塩気が残る程度にする。  
適当な長さに切ってしょうがじょうゆをかけて食べる。
- しょうがの他に花かつお、くるみ、ごま等で食べてもおいしい。

#### ポイント

- 塩ぬきの時ゆでてしまわないこと。必ず沸騰前に火から下ろす。
- 木灰でアクぬきするときは、わらび 1 kg に対して、木灰 30 ~ 50 g 用いてアクぬきする。

(大石田 若葉会)

佐々木正子