

47. うこぎご飯

村山地方

材料	(5人分)
米	4カップ
うこぎの新芽	1カップ
しょうゆ	大さじ3
塩	小さじ1
酒	大さじ1

作り方(準備)

- うこぎの新芽をつんでおく。
米は水洗いし、固めの水加減にして2時間位おく。
うこぎは水洗いし、水気を切って刻んでおく。(とりたての芽)
ご飯を炊き、水のひきぎわにうこぎを一度に上からふりかける。

応用

その他、ひたし、ごま和えにも良い。
(東根市 北斗会) 水上美恵子

48. うこぎの切りあえ

置賜地方

材料	
うこぎの芽	500g
みそ	大さじ1
白油(えごま)	大さじ1
塩	少々

用具

- しゃもじ

作り方

鍋に湯を沸騰させ、塩少々入れ、うこぎを入れて茹でる。
のうこぎをざるにとり、水にさらしてから、固く絞る。
固く絞ったうこぎの半分をまな板に取り、薄く平らに敷き、みそをのせ、更に残りのうこぎを上にあげて包丁

で縦横にみじん切りする。

細くなったら容器に入れ、香ばしく煎った白油をパラパラとふりかける。ご飯にかけて食べるとおいしい。

ポイント

茹ですぎない様に、パラパラとふりかけの様に出来上がらせるのがコツ。

いわれ

上杉藩が禄が少なかった為、家臣に食用になる“うこぎ”を桓根代わりに植えさせたもの。切りあえの他に、みそ汁の実にしたり、ひたしにしたり、うこぎご飯などにして広く利用している。

(米沢市 つなぎ会)

坂野 キヨ子