

12. じゅんさいとろろ

村山地方

材料	(5人分)
長いも	中 1/2 本
じゅんさい	1/2 カップ
長いもあく抜き用	
水	2 カップ
塩	小さじ 1
酢	大さじ 1
じゅんさいあく抜き用	
塩	小さじ 1
酢	小さじ 1
つけ汁	
だし	1 カップ
みりん	大さじ 1
薄口しょうゆ	大さじ 1
吸い汁	
だし	1 カップ
塩	小さじ 1/3
薄口しょうゆ、みりん	各大さじ 1/2
レモン汁、練りわさび	少々

作り方

じゅんさいは、熱湯に酢と塩を入れてさっとゆで、冷たい水に浸し、ぬめりがとれない程度に、15分位あく抜きする。

ざるで水を切り、更に布巾で水分を取る。

つけ汁に15分間つけて、味を含ませる。

長いもは、厚めに皮をむき、酢を入れた塩水に入れてアクをぬく。約3分間。

すり鉢のすじ目で、長いもをおろす。更にすりこぎですっておく。

だしを煮立て調味料を加え、吸い汁をつくり、冷ましておく。

じゅんさいを、つけ汁から取り出し、ざるで水を切る。

小鉢に を入れ、上にじゅんさいをのせる。その上にレモン汁をふりかけ、練りわさびをのせる。

13. じゅんさいの酢の物

材料

じゅんさい	1/2 カップ
酢	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
練りからし	少々

作り方

じゅんさいを酢と塩で茹で、あく抜きをする。(「じゅんさいとろろ」のと同じ)

酢としょうゆで二杯酢をつくる。器に盛って二杯酢をかける。

じゅんさいみそ汁

じゅんさいはあく抜きをする。

みそ汁をつくり、おろしぎわに、じゅんさいを入れる。

ポイント

じゅんさいは、ぬめりが大切なので洗すぎないように、また、あく抜きの時間にも注意する。

(村山市 三ヶ瀬会)

高橋 ヨシ子