

14. ゆうがおの和え物

村山地方

材料	(5人分)
ゆうがお	400g
枝豆	400g
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1

用具

- すり鉢
- すりこぎ
- ゴムべら
- ざる

作り方

ゆうがおの皮をむき、縦割りにして、たねを取り、さらに、四つ割にする。

5mmの厚さの短冊に切る。

鍋に湯をわかし、塩小さじ1を入れて茹でる。水に浸さず、ざるに上げておく。

枝豆を茹でて、さやからはじき出し、すり鉢ですりつぶす。

を、砂糖、塩、酒で調味する。

ゆうがおの水を切り、調味した豆で和える。

ポイント

- 茹でたゆうがおは水分をきつく絞らない様にする。
- 食べる時に和える。

(東根市 若木会)

15. ゆうがおの油炒め

村山地方

材料	
ゆうがお	500g
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ5
酒	大さじ2
油	大さじ1.5
唐がらし	少々

作り方

四つ割ゆうがおを2cm厚さに切り、熱湯でサッと茹で水を切る。

鍋に油を熱し、ゆうがおを炒める。

しょうゆ、酒、砂糖、唐がらしを入れ、味が付くまで炒める。

ポイント

茹ですぎたり炒めすぎない事。

応用

- 季節の野菜と一緒に煮付けても美味しい。
- 赤飯のつけ合わせなどにする。

(東根市 若葉会) 斎藤 富美子