

山菜の白和え

岩県 食の匠

住田町

● 高橋美穂子

[平成 29 年認定]

住田町では豆腐を慶弔の際に親戚・近所の方々が持ち寄って、郷土料理を作る慣習が食文化として受け継がれました。

また、面積のほとんどを林野が占める地域であることから、食材として山菜を使った料理も多く、山菜と豆腐を材料とした当料理は、冠婚葬祭や家庭でのもてなし料理として振る舞われ、地域ならではの食として親しまれてきました。



材料▶ 4人分

具材

- ・わらび（塩蔵） 80g
- ・たけのこ（茹で） 40g
- ・にんじん 40g
- ・板こんにゃく 40g
- ・干しいたけ 4g
- ・さやえんどう 8枚
- ・しいたけのもどし汁 400ml
- ・昆布（出汁用） 1枚（3cm×10cm）
- ・薄口しょうゆ 大さじ 1 1/3
- ・みりん 大さじ 1 1/3

和え衣

- ・木綿豆腐 1丁（400g）
- ・白いりごま 大さじ 2
- ・砂糖 小さじ 2
- ・塩 ひとつまみ

ポイント

- ・豆腐を下茹でする時は、熱湯で茹で過ぎないように注意し、キッチンペーパーで絞るすぎないようにする。豆腐を上手く水切りできると、和え衣が具材とよく混ざり、柔らかな食感に仕上がる。
- ・具材は煮詰めた後、冷ましておくと味が染み込みやすい。
- ・具材から水分が出やすいため、出来るだけ食べる直前に混ぜる。

下準備

- ① 塩蔵わらびは、塩抜きしておく。
- ② 干しいたけは、500ml 程度の水に浸けてもどしておく。
（※戻した後は出汁に利用するため、もどし汁を捨てないこと）

作り方

- 1 板こんにゃくは3～4cmの拍子木切りにして、熱湯で約2分茹でて、アク抜きをする。わらびは3～4cm長さに切る。たけのこは3～4cm長さの斜め細切りにする。にんじんは3～4cm長さの拍子木切りにする。干しいたけは石突きを取って、薄くスライスする。
- 2 さやえんどうは塩少々を入れた熱湯で茹でて、せん切りにする。
- 3 鍋ににんじん、しいたけ、昆布、しいたけのもどし汁を入れて、約5分強火にかける（ふつふつと沸騰したら、こんぶを引き上げる）。火が通ったら、わらび、たけのこ、板こんにゃく、薄口しょうゆ、みりんを加えて、中火で約10分、味が染み込むまで煮詰める。粗熱がとれたら、ザルにあげて汁気をきる。
- 4 豆腐は8等分に切り、熱湯で約2分下茹でし、ザルにあげて冷ます。キッチンペーパーで水気を取り、耳たぶ位の固さに絞る。
- 5 すり鉢に白いりごまを入れてよくすり、さらに砂糖・塩を加えてすり混ぜる。④の豆腐を加えてさらによく混ぜ合わせ、和え衣をつくる。
- 6 ③を⑤の和え衣でよく混ぜ合わせ、味を馴染ませる。
- 7 ⑥を器に盛りつけ、②のさやえんどうを彩りに添える。