

～郷土料理を味わう～

第2弾

【あけびの和え物3種】

あけびは全国の収穫量のうち約9割が山形県であるように、非常に身近な食材です。9～10月頃に実が大きくなります。選ぶ際は、表面がきれいな紫色、傷や変色している部分がない物、持ったとき皮に弾力がある物を選びましょう。中身の白いゼリー状の果肉はお好みに食べていただいて、今回は果皮を使った料理を3種類ご紹介します。

◆ 材料 ◆

【あけびのくるみ和え】

- あけび……………5個
- 豆腐……………4分の1丁
- くるみ……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ4
- 塩……………少々
- みりん……………大さじ2
- 薄口しょうゆ…大さじ1

【あけびのぬた和え】

- あけび……………中5個
- 枝豆……………小1束
- 砂糖……………大さじ4
- 塩……………小さじ1

【あけびのみそ煮】

- あけび……………中5個
- 油……………少々
- みそ……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- しょうゆ……………少々

秋の彼岸のころによく食べられるあけびですが、みなさんはどんな料理で食べますか？そろそろあけびも名残の季節ですが、郷土で育まれてきた料理を、ぜひ一度、味わってみてください。

◆ 作り方 ◆

【あけびのくるみ和え】

- ①あけびは種をとり、洗って10分ほどゆでて水にさらす。（半日ぐらいさらすと苦味が減る）
- ②くるみは熱湯に2～3分つけて布ふきんでこすって甘皮をとり、すり鉢でよくすり、水切りした豆腐を加えてさらによくする。調味料を加えてすりあげたら①を加え、和えてできあがり。
※細く切ったゆずの皮を天盛りにすると映える。

【あけびのぬた和え】

- ①あけびは1.5cm幅に切り、少量のしょうゆとみりんの下煮しておく。
- ②枝豆をゆでて豆をはじき、薄皮をとり、すり鉢でする。調味料を加えてさらによくすり、あけびを和えてできあがり。

【あけびのみそ煮】

- ①あけびは1.5cm幅に切り、手早く油で炒め、調味料を加えて4～5分で煮上げる。

