

2.3. かたがっこ干しの

くるみ和え

村山地方

材料

かたがっこ(かたくり)干し	100g
むきくるみ	50g
砂糖	大さじ2
煮汁	大さじ2
辛子	小さじ1

用具

- すり鉢
- ザル
- 鍋

作り方

かたがっこは、戻して水洗いし、軽く絞って3~4cmに切る。

醤油、砂糖でさっと煮る。

すり鉢でくるみをすりつぶし、それを煮汁で溶き、辛子も混ぜる。

さっと煮たかたがっこをであえる。

メモ

カタクリ・・・ユリ科

花は2枚の葉の間から出た花径の先に淡紫色で美しい六弁花の大輪のものが下向きに咲く。

カタクリは早春一番早く芽を出す開花前に採取するのがよい。

茎が柔らかくアクもないので生で食べる事もできる。

熱湯をくぐらせたものは、和え物にすると美味しい。

2.4. かたがっこ干しの油煮

村山地方

材料

かたがっこ(かたくり)干し	100g
油	50cc
醤油	50cc
砂糖	大さじ1

作り方

かたがっこは熱湯に入れ戻す。火を止め、10分間そのままにしておく。

水洗いし、固く絞り、3~4cmに切る。

鍋に油をしきを炒める。

醤油、砂糖で味付けする。

・こんにゃく、油揚げなどを入れると一層おいしい。

(川西町 沼山そ菜グループ) 荒木 美奈子