

28. あけび干煮付

置賜地方

材料	(5人分)
あけび干し	100g
ごぼう	100g
じんじん	100g
にしん	60g
味噌	50g
砂糖	大さじ2
酒	大さじ3
かんぴょう	少々
打豆	10g

用具

- 鍋
- ザル

作り方

(戻し方)

- あけび干しを、半日水につける。
- 鍋に水、あけびを入れ、火にかけて煮立て、火を止め、自然に冷ます。冷めたら時々水を取り替えながら、1~2回、水につける。

- あけびをザルに上げておく。

にんじんは長さ5cmの太めの干切りにする。ごぼうも長さ5cmの太めの干切りにして、水につけ、アクを抜く。

にしんはきれいに洗い、4cmに切る。かんぴょうはぬるま湯で戻しておく。

あけびの中に、ごぼう、にんじん、にしん、打豆を入れ、かんぴょうで中身が出ない様に縛る。

鍋に味噌、砂糖、酒、水を入れ、火をかけ、砂糖が溶けたら を入れ弱火で、40分位煮る。

あけび干しの作り方

- あけび干しを作る時は、中の種をきれいにとり、洗う。1個1個のあけびに、割り箸などで穴を開ける。わらやビニールひも等をそこへ通し、あけびを4~5個位ずつまとめる。
- これを日当たりのよい所に下げて干す。
- よく乾燥してから保存するが、ビニール袋などに入れ、更に缶の中に入れて冬期の食用に保存しておく。
- 干したあけびは水で戻して、和え物、油炒め、他の食品との炊き合わせにも利用できる。

(飯豊町 深淵グループ)

木村 きく