

2.2. タラの芽の天ぷら

村山地方

材料	(5人分)
タラの芽	10本
天ぷら粉	1カップ
水	1/2カップ
卵	
揚げ油	

用具

- 揚げ鍋

作り方

タラの芽は洗って水気をふき取る。

油を熱する。

天ぷらの衣をつくる。

タラの芽に衣をつけ、180 度に熱した油でからりと揚げる。

ポイント

タラの芽は5～10 cm位までのものがおいしい。

いろいろな食べ方

ゆでてお浸しにする。かつお節をかけたり、刻みクルミをかけるとおいしい。

ゆでたタラの芽をごま、えごま、クルミなどの和え物にするとくせがなくなり、いっそうおいしく食べられる。

保存の仕方

- さっとゆでて、冷めてから冷凍しておく。
- 水煮の瓶詰めや、真空パック詰めなどにすれば、そのままおひたし、和え物、煮物などに調理できる。

(西川町 入間グループ)

大泉 利子

2.3. キャラブキ

村山地方

材料	
フキ	4 kg
醤油	2 カップ
砂糖	1 kg
酒	100 cc
なんばん粉	少々

用具

- 鍋
- ざる

作り方

野ブキは4～5cm位の長さに切って、10分位ゆでる。

それを半日ほど水につけてあく抜きをする。

をざるにとり十分水切りをする。

大きめの鍋に入れ、分量の醤油、砂糖、酒、なんばん粉を一緒に入れて火にかけ煮る。

5分位は強火で、後は弱火でゆっくり煮る。

汁気がなくなるまで煮る。汁のなくなる時に焦がさないように気をつける。

- 野ブキは栽培用のフキとくらべ味がよく、瓶詰にして保存し、汁とともに利用するとよい。油炒め、炊き合わせにと調理の範囲は広い。

(寒河江市 すみれ会)

大沼 静子