

29. うるいのくるみ和え

最上地方

材料	
うるい	450 g
にんじん	100 g
くるみ（殻付き）	500 g
砂糖	大さじ2
塩	少々

用具

- ボール
- ざる
- すり鉢
- フライパン

作り方

うるいは葉の方を取り除いて、2 cmの長さに切り、水につけてアクを抜く。

塩を入れたお湯で をさっとゆでて、ごく冷たい水でさらして、ざるにあげて水気をよくきる。

にんじんはうるいの大きさに合わせて切り、茹でて、冷たい水にさらしてざるにとっておく。

すり鉢に、くるみと砂糖を入れ、よくすり合わせる。

に と を入れて和える。

ポイント

- うるいは茹ですぎないこと。
- うるいとにんじんの水気はよく切ること。

くるみの殻のむき方

- くるみは水につけて（30分位）ざるにとって水気を切る。
- 水気の切れたくるみをフライパンに入れて炒る。
- 焼けて割れ目がでてきたら、取り出し、ナタ等で割り、中身を取り出す。

30. うるいの炒め物

最上地方

材料	
うるい	500 g
にんじん	200 g
しょうゆ	大さじ2と1/2
酒粕	大さじ1
油	少々

作り方

うるいは葉の方を取り除いて茹で、水にとってアクを抜き、2～3 cmの長さに切る。

にんじんの皮をむき、2～3 cmの長さのたんざく形に切る。

鍋に油を少々しき、 と を入れ、しょうゆを加えて炒める。

味がしみたところで、火を止め、酒粕を入れてよく混ぜる。

（鮭川村 ひまわり会）佐藤妙子

あゆみ会 土田友子