

3.2. みずたたき

庄内地方

材料	(5人分)
みず	300g
みそ	大さじ3
さんしょうの葉又は実	5~6枚
砂糖	小さじ1

用具

- すり鉢
- すりこぎ

作り方(準備)

- みずたたきは水分が多すぎると風味が悪いので、採ったら葉をはずして1日位陰干しにする。
みずを塩ゆでにする。
ざるにあげて水気を切る。
まな板の上にみずをのせ、包丁でとんとんと切る。
すり鉢に入れて、すりつぶす。

さんしょうの葉とみそをすり鉢ですり、砂糖で調味する。

・みそは木べらに薄くのばして、さつと焼いて用いると、なお、おいしい。

みずは、汁の実、煮付け、おひたし、納豆和え、切り和え、からし和え、ごま和え、クルミ和え等にしてもよく、くせのないソフトな味が魅力の山菜である。

(立川町 あざみグループ)

半沢 愛子

3.3. みずの酢の物

最上地方

材料	(5人分)
みず	200g
きゅうり	70g
食酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	少々
みりん	小さじ2

作り方

みずは洗って5mm位の長さに細かく切る。

きゅうりは二つ割りにして斜めに薄く切る。

ボールに調味料を入れて合わせ、とを混ぜ合わせる。

(鮭川村 ひまわり会)

佐藤 妙子