

## 34. わらびたたき

最上地方

材料	(5人分)
わらび	500g
みそ	1カップ
重曹	大さじ2
さんしょう	少々

### 用具

- まな板
- すりこぎ
- すり鉢
- へら

### 作り方(準備)

- わらびを熱湯に入れ、重曹を振りかけて、そのまま一晩おく。
- 重曹水から取り出して更に水につけてアクをぬく。

よく水気を切ってから、まな板にのせて、すりこぎでたたく。

平均にたたいたわらびを包丁で切る。

みそと調味料とさんしょうをすり鉢にいれてすり、たたいたわらびと混ぜる。

みその風味を出すため、焼きみそを使うと味が出る。

### 焼きみその作り方

木べらにみそを塗りつけ、直火で表面に焦げ目がつくまで焼く。

### わらびのアクぬき1

わらびをバットにならべ木灰を一面

にふり、熱湯をかぶる位注ぎ、落としぶたをして一晩おく。

みずあらいして、たっぷりの水につけてアクをぬく。

### わらびのアクぬき2

熱湯にわらびを入れ火を止める。わらび 500g に対し重曹大さじ2を入れ、落としぶたをして一晩おく。水洗いして、たっぷりの水につけてアクをぬく。

### メモ

ぜんまいの食べ方

- 生のぜんまいはわらびと同じアクを抜いた後、ごま和え、油炒め、煮物、汁物に用いる。味はわらびより淡泊。
- ぜんまいのゆで汁は染料になる。

(戸沢村 むつみ会)

斉藤 満子