

## 37. わらびごはん

最上地方

材料	(5人分)
わらび	400g
白魚(又はしらす)	80g
クルミ	30g
にんじん	50g
米	700g(5合)
しょうゆ	大さじ2
バター	40g
こしょう	少々
酒	少々
ごま油	少々

### 用具

- 炊飯器
- フライパン
- ボール
- ざる
- へら

### 作り方(準備)

- わらびは、生の場合には、二日前に重曹を使い、アクぬきをしておく。
- 塩漬けわらびは塩出しをする。

米は洗って30分前に水につける。  
白魚はゴミをとり、から揚げにする。

にんじんはできるだけ細かく千切りにする。

わらびは1cmの長さに切る。

フライパンを温めてごま油とバターを入れ、にんじん、わらび、白魚、クルミの順に入れて混ぜ、しょうゆ、酒、塩、こしょうを入れて、味付けをしておく。

ご飯を炊く。ご飯の出来上がり寸前に、の具を入れてそのまま10分位蒸す。

ご飯と具をかき混ぜる。

### ポイント

- ご飯は堅めに炊く。
- わらびのアクぬきは柔らかくならないように。
- 具とご飯を混ぜるとき、ご飯をつぶさないようにさっくりと混ぜる。

### メモ

わらびの代わりにぜんまい、椎茸、すすたけも同じ作り方でおいしく食べられる。

白魚の代わりに、缶詰のさば、さけ、かにでもおいしい。

クルミは欠かさず使うが市販の塩味のついたものはさけた方がよい。

(戸沢村 むつみ会)

田中 朝子