

38. わらび干し炒め煮

最上地方

材料

乾燥わらび	100 g
生椎茸	5 枚
しょうゆ	大さじ 5
砂糖	大さじ 1 と 1/2
化学調味料	少々
油	大さじ 3

用具

- 鍋
- ざる
- へら

作り方（準備）

- 鍋に水を入れ、乾燥わらびを入れ火にかけて 2 ~ 3 回水を取り換えてもどす。
- その材料を一晩水につけておくと生と同じ太さにもどる。
- ざるにあげて柔らかくなったものを用いる。

もどしたわらびを 3 ~ 4 cm 長さに切り、生椎茸は千切りにし一緒に鍋に入れて油で炒め柔らかくなったら、しょうゆを入れる。

砂糖を入れ、化学調味料を入れて味よく炒める。

わらび干しの作り方

天気のよい日に、採取したわらびをさっとゆでて干す。

半乾燥の時に手でもんで干し、これを 2 ~ 3 回繰り返す。

ポイント

よくもんで乾燥すると柔らかいわらび干しが出来上がる。

わらび干しのもどし方

鍋に水とわらびを入れ火にかけて、煮立ったら火を止める。そのまま放置しておく。これを 2 回くらい繰り返す。

ポイント

火にかけたわらびを、湯が冷めてから、手でもんでやると柔らかく、早くもどる。

(戸沢村 むつみ会)

佐々木和子