

## 39. 山うどのどんころ煮

(うどとにしんの煮付け)

最上地方

材料	(5人分)
うど	1 kg
にしん	10尾
しょうゆ	大さじ5
みりん	小さじ1

### 用具

- 鍋
- へら
- ざる

### 作り方(準備)

- 山からとりたてのうどを、まず葉をとってきれいに洗う。
- しぶ(アク)をとるため1時間位水にさらす。
- 3~4cmに切って水につける。
- 少量の塩を入れると早くしぶがぬ

ける。

鍋にうどをとり、水を浸る位に入れて煮立ったらにしんを加える。

少し柔らかくなったら、しょうゆとみりんを少々入れて中火で煮る。

40分位煮ると味がしみこむ。

好みによって砂糖を小さじ1位入れてもおいしい。

### ポイント

- 味がよくしみるまで煮るとおいしい。
- にしんと山うどとのとり合わせは春の旬の味、山うど煮はとてもおいしい。
- 山からとりたての物を料理すると香りがよい。
- みりんの代わりに油でもよい。

(戸沢村 むつみ会)

斉藤 満子

## わが家の味

姑から嫁へ

村山市楯岡 主婦 岩岡キミ子

姑は毎年米の取り入れが終わりくず米が出る頃になると草餅作りを教えてくれた。毎年繰り返し繰り返し、丁寧に教え、決して「去年も教えたのに」と言う事は云わなかった。そのうち何時しか身に付いたものだった。

乾燥した山ごぼうの葉を長時間煮てよく洗いアクを出し、くず粉を混ぜながら臼でついて細かく砕く。別にくず米粉のはっと(だんご)を握ってその上に先に砕いたごぼうの葉をのせて蒸かして臼でつく。このとき洗った餅米を下に敷いて蒸かすと粘りが出たおいしくなる。塩あんの中に入れてたり、納豆や白油のたれで食べる。冬のまたとない主食でありおやつであった。物資の豊かな現在では若者に一笑されそうな手間暇だけど先人のこの知恵と努力を忘れたくない。