

40. うどのごま和え

最上地方

| 材料 | (5人分) |
|------|-------|
| うど | 10本 |
| すりごま | 40g |
| みそ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ4 |

用具

- 鍋
- ザル
- すり鉢
- すりこぎ
- へら

作り方(準備)

- 塩漬けのものは、一晩水にさらし、よく塩をぬく。生のものは、そのまま。

うどを斜め切りにし、柔らかくゆでる。ゆでたら、ざるでよく水気を切って冷ましておく。

ごまはよく煎って、乾いたすり鉢でよく擦っておく。

すり鉢にみそを入れてよく擦る。

擦ったみそに砂糖を入れてとろりとするまで擦る。

うどをふきんで包み、水気をよく絞っておく。和え物の場合は、冷ましてから和えるのがコツ。

をに入れてよく混ぜ合わせて出来上がり。

ポイント

- うどは柔らかくゆでる。
- 十分に冷やすこと。

- うどの水分をよくとること。
- 和えた物は、その日の内に食べ終わるようにする。
- 生うどの方が香りがあっておいしい。
- 食べる直前に和える。

メモ

- うどは春の味、とりたてのうどは皮をむき、生のまま味噌、ごまだれ、マヨネーズをつけて食べる。
- みそ汁にはうどだけで、油揚げや他の野菜などの具は入れずに香りと味を楽しむ。
- うどの皮をきんぴらごぼう風に油炒めをして酒のつまみに。
- うどの葉の天ぷらは、さんしょうの粉をふりかけて食べる。

(大蔵村 清友会)

庄司 光子