

46. ばんけ(ふきのとう)

の切りあえ

庄内地方

材料 (5人分)

ばんけ	200g
みそ	大さじ4
砂糖	大さじ3
ごま	大さじ3
酒	少々

用具

- すり鉢
- すりこぎ
- ざる
- 鍋

作り方

- ばんけは、花の開かないつぼみのものがよい。
- 米のとぎ汁で2~3分ゆでる。
- 真っ青になったら、素早く冷水に取り、しばらくアクぬきをする。その間、2~3回水をとりにかえる。
すり鉢でごまを擦る。
みそ、砂糖、酒を入れ、更に擦る。
ばんけはしっかりと水気を絞り、縦、横に細かくきざむ。
更に水気を絞り、ごまみそで和える。

ポイント

- できあがりには、パラパラになるように、水分を十分にとること。
- 色と香りを大切にしたい。ゆですぎないように注意する。

応用

ばんけの乾燥法

ばんけをゆでて、ちょっとあくぬきをする。

トタン板、むしろ、すだれなどの上に重ならないように平らに広げて干す。

よく乾燥したら、ビニール袋に入れて保存する。

戻し方は、ボールにたっぷりはった水に、半日漬けておく。

柔らかく戻ったら、熱湯でさっとゆで、ひなたくささを取ってから、調理する。

(酒田市 八久和会)

守屋 ミツ