

5.2. ごとみのくるみ和え

置賜地方

材料	(5人分)
ごとみ	600g
くるみ	100g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1

用具

- 鍋
- すり鉢
- へら

作り方(準備)

- ごとみは洗って水を切る。
約2ℓの水を沸騰し塩を入れる。
ごとみを入れ、沸騰させ3分間茹でる。
手早く、ボールの水に入れて、冷ます。
ざるにあげて、水を切る。
くるみをよく擦る。
に分量の砂糖、しょうゆを入れ、よく擦り混ぜる。
に、2cm位に切ったごとみを入れて、よく和える。

ポイント

- くるみを擦る場合は、すり鉢はよく乾かして使用すると、よく擦れる。
- くるみの代わりにごまでもよい。ごまの場合、煎ったら冷めない内に擦ること。

応用

ごとみは雪解けと共に頭をもたげ、春一番の山菜の味を楽しませてくれる。和名は“くさそてつ”でシダ植物の多年草木である。

地方名としては、ゴショバナ、クグミ、ガンソク、コゴメ、アオコゴミなど、種々多い。

癖がないのでさっと茹でて、そのまま、おひたしにして食べるのもあっさりした味でおいしい。その他天ぷら、みそ汁、油炒めにしてもおいしい。和えるものはくるみの他、ゴマ、マヨネーズ、ピーナツ、からし、酢味噌和え、白和えにしてもよい。

保存の方法としても乾燥、塩漬、冷凍等にでき、保存方法によって調理の仕方もあるので利用の範囲が広い。

(白鷹町生活改善グループ)

高木 陽子