

## 5.5. くきたちの煮びたし

村山地方

材料	( 5 人分 )
くきたち	300 g
塩	小さじ 1
つぶし豆	50 g
にんじん	30 g
油	大さじ 3
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
ごま油	小さじ 1

### 用具

- 平らな石
- トンカチ

### 作り方 ( 準備 )

- 豆をお湯で洗ってざるに上げ、水に入れて 3 時間位おく。戻した豆を、平らな石にのせ、トンカチで 1 つずつつぶす ( つぶし豆 )

沸騰したお湯に塩を加え、くきたちを青く茹でる。

を 1.5 cm 位に切っておく。

にんじんを千切りにし、鍋に油を入れ、つぶし豆とにんじんと油揚げを炒め、調味料を入れて煮込む。

にごま油を入れて、味をととのえる。

### ポイント

つぶし豆の固さは、指でつまんで少々固め位がよい。固すぎると、はじけ飛び、柔らかすぎると、ぐちゃっとしておいしくない。

( 東根市 新東会 )

森谷 みよの