

57. 人参葉と味噌の切り合せ

村山地方

材料	(5 人分)
人参葉	2 握り
味噌	大さじ 3

用具

- あみわたし
- アルミホイル
- 木べら

作り方

人参葉は、きれいに洗ってから、茹で上げ、きつく絞る。

焼き味噌をつくる。その方法は、

- 木べらの両面に味噌をぬり、こげ目がつく位にあぶる。
- アルミホイルに味噌を薄くのばして、あみわたしの上で水気がなくなるまで焼いても良い。

・フライパンにみそをうすくのばして、からいりする方法もある。

まな板にきつく絞った人参葉を広げ、その上に焼き味噌をのせ、また人参葉をのせて、包丁で細かに刻み合わせる。

- 温かいご飯にかけて食べると、とてもおいしい。
- 好みによってクルミ、ゴマ等を加えて、切り和えてもよい。

ポイント

- 人参葉は春・秋とも間引きの時期が一番柔らかく適している。

(10 ~ 13 cm 位の長さ)

- 大きくなった人参葉は茎をはずして葉先だけ使う。

切り和えに合う材料

垣根などに植えてあるうこぎも切り和えにとても良く合う。

(山形市 こまくさ)

鈴木 てふ / 遠藤 てるよ