

4 3 . こあみのいり煮

庄内地方

< 材料 >	
こあみ	300g
塩	少々
しょうゆ	少々

用具

- 鍋
- ざる
- へら

作り方

こあみをよく洗い、よく水気を切る。
鍋に入れて、こあみを空炒りする。
塩で味付けをし、しょうゆ少々を香りつけに入れる。

4 4 . こあみのだんご

庄内地方

< 材料 >		(5 人分)
こあみ		300g
にんじん		30g
ごぼう		30g
ねぎ		30g
片栗粉		少々
卵		1 個
しょうゆ、みりん、だし汁		

用具

- すり鉢
- すりこぎ
- 鍋
- へら

作り方

こあみはよく水洗いし、すり鉢でよく擦る。

ごぼうは細くさがきにする。にんじんは細いせん切り、ねぎはみじん切りにする。

こあみと野菜と片栗粉、卵をよく混ぜ合わせる。

調味料を煮立てておく。

のこあみをへらにとり、一口大の大きさにし、の汁に中におとす。

- こあみは、その他に塩辛なども作り、漬物などに利用する。
- とりたての新鮮なこあみは、よく洗ってごみを取り、酢だまりで食べる。

(遊佐町吹浦)

村上智恵子

