

3 . とびたけの味噌漬

最上地方

材料	
とびたけ	1 kg
味噌（辛口）	1 kg

用具

- かめ
- 蒸し器
- 重石

作り方

とびたけは、若くて柔らかいものを選び、味を逃さない様に固めに蒸す。

容器に味噌を敷いて、とびたけを並べ、みそ、とびたけの順で重ねる。

一番上は、味噌をやや厚目にし、平らにして、ラップでおおう。1ヶ月位から食べられるが、長期保存する時は漬け替える。

4 . とびたけの即席漬

最上地方

材料	
とびたけ	1 kg
味噌	0.5 kg
砂糖	大さじ 2~3
酒	大さじ 2

作り方

味噌、砂糖、酒を少しずつ加えながらねり混ぜる。

とびたけは、固めに蒸して、冷ました所を の床に漬ける。味噌ととびたけの間に隙間ができない様に、上からよくたたき、表面が空気に触れない様に、ラップ紙を貼り付ける。

一晩おくと美味しくなるが、好みで洗わずに切って器に盛る。

5 . とびたけの油炒り

最上地方

材料			
とびたけ	1 kg	鶏肉	100 g
酒	大さじ 1	糸こん	1 玉
油	大さじ 2		
しょうゆ	1/2 カップ		
みりん	大さじ 1		

作り方

糸こんと鶏肉を食べやすい大きさに切って、油でからいりする。

がしんなりしたら、きれいに洗って水気を切っておいたとびたけを入れ、調味料で味付けする。

ポイント

- 煮すぎると固くなる。
- 水っぽく仕上げると美味しくない。なので、ふたをしないで汁気をなくす様に仕上げる。

（最上町 かむろ会）

藤井 伊代子