

24. ずんだ餅

村山地方

材料	(5人分)
もち	750g
茹で枝豆(青豆)	750g
砂糖	250g
塩	大さじ1

用具

- すり鉢
- すりこぎ

作り方

枝豆は茹でて、すり鉢にはじき、すりつぶす。

砂糖、塩を入れ、さらにすってまぜ合わせる。(ずんだ)

つきたての餅をちぎり、ずんだをつけて食べる。固くなった餅の場合は、熱湯に入れるか、焼いてから湯に通して、柔らかくしてからずんだをつけて食べる。

ずんだの利用

- ずんだは、「豆ずり」、「ぬた」ともいい、あえ物に利用される。
- いもがら、ゆうがお、にんじん、なすなどをゆでてあえる。

ポイント

- 枝豆を包丁で荒く刻んでから、すり鉢でするとすりやすい。

(大石田町 若葉会)

伊藤 初子

25. 茄子のぬだあえ

置賜地方

材料	(5人分)		
なす	300g	砂糖	20g
ゆで豆	100g	塩	少々

用具

- 蒸し器
- すり鉢
- すりこぎ
- すいのう(しきぬの)

作り方

なすは丸のままへたをとらずに蒸し、ざるにとって冷ましておく。

茹でた豆をすり鉢でよくする。砂糖、塩で味を付け、あえごろもを作る。

なすのへたをとって、たて六つ位に切り、布巾で水気を取り、あえる。

(南陽市 つくし会)

須貝 富子