



夏の頃の
郷土料理

[じゅんさいとろろ]

Yamagata Local Foods, 16

(代表地区村山)

材料

- じゅんさい/1/2カップ (じゅんさいアク抜き) ●塩/小さじ1 ●酢/小さじ1
- 長芋/中1/2本 (長芋アク抜き) ●水/2カップ ●塩/小さじ1 ●酢/大さじ1
- レモン/少々 (つけ汁) ●ダシ汁/1カップ ●みりん/大さじ1 ●薄口醤油/大さじ1
- わさび/少々 (吸い汁) ●ダシ汁/1カップ ●塩/小さじ1/3 ●薄口醤油/大さじ1/2
- みりん/大さじ1/2

じゅんさいはぬめりが大切、
洗いすぎないように注意。



作り方

- ①じゅんさいは、熱湯にアク抜き用の塩と酢をいれてさっと茹で、冷たい水に15分、ぬめりがとれない程度、ひたしておく。
- ②つけ汁、吸い汁を作って冷ましておく。
- ③①をざるにあげ水をきり、さらにふきんで水分をとる。
- ④つけ汁に③を15分程度つけて味をふくませる。
- ⑤長芋は厚めに皮をむき、水、塩、酢を混ぜたものに3分間つけてアク抜きをする。
- ⑥おろし金で長芋をすりおろし、吸い汁を入れてさらにすりこぎでする。
- ⑦じゅんさいをつけ汁から取り出し、ざるで水をきる。
- ⑧小鉢に⑥を入れ、上にじゅんさいをのせる。その上にレモン汁をふりかけ、練りわさびをのせる。
- じゅんさいはぬめりが大切なので、洗いすぎやアク抜きの時間に注意する。

村 山市にある葦葉沼あしはなぬまは、その名のとおり「じゅんさい」の名産地。舟を浮かべたじゅんさい採りは六月の風物詩です。

シンプルに「じゅんさいの酢のもの」、みそ汁に入れた「じゅんさいみそ汁」も美味しいのですが、長芋をすりおろしたとろろと合わせて、ダシ汁でいただく「じゅんさいとろろ」は滋養満点。とろろと「じゅんさい」の独特のぬめりには、夏の暑さを乗りきる力が含まれています。

ぬめりと粘りで
夏バテを乗りきる。