

ぜんまい煮

冬

● 材 料

干しぜんまい 50g
〔だし汁 1カップ
みりん 大さじ2
醤油 大さじ2 唐辛子 1本〕



● <作り方> ●

* 干しぜんまいのもどし方

干しぜんまいは洗って、水に数時間浸してから火にかけ、沸騰直前に火を止め、蓋をして冷めるまでおく。冷めたら両手でもみほぐし、良くもどるまでアクで汚れた水を変えながら柔らかくする。

(急ぐ時はもう一度鍋にお湯を入れてゆでる。)

- ①もどしたぜんまいの水を切り、鍋に油少々を入れて炒めてから、少な目のだし汁で煮る。(だし汁が多すぎると柔らかくなりすぎる。)
- ②好みの柔らかかさになったところで、醤油、みりん、好みに唐辛子を刻んだ物(又は一味唐辛子)を入れて、落とし蓋をし煮含める。

* 醤油とみりん、だし汁や砂糖は各家庭の好みの味加減で調節。

* しいたけや根曲り竹の子など季節の山菜と一緒に煮ても良い。

- ・さわって「ジィ〜ッ」というのは「オトコゼンマイ」と呼び、胞子葉で子孫を残して繁殖。綿毛に包まれた「オンナゼンマイ」は栄養葉でうまい。先人からの知恵として、「オトコゼンマイ」を残す事が自然と共存する掟である。
- ・栽培も盛んで、25cm位になったら収穫し、天気の良い日にサッとゆでた物を天日干しする。この間よく揉んで繊維を柔らかくするのがおいしさの秘訣。ぜんまいは干す事で、鉄分、亜鉛等のミネラル成分が増大する。
- ・輸入物も近年増えているようであるが、栄村産の干しぜんまいは他の地区の物に比べて太くて甘味があると好評。値段は高いが、良品を作るためにとても手をかけている。
- ・ごったくの時にはかならず作り、大鉢に山盛りにする。
- ・煮物の他には、もどしたぜんまいを使って、けんちん汁や、味御飯の具、炒め物、白和えなどにも使う。ぜんまいを細かく切り油炒めし、そばの薬味にする。沢山もどしてしまった時には、冷凍保存しておくとも良い。