

# 一人てつくれる?

## ゼンマイいり

**材料** (6人分) 干しゼンマイ 100グラム、油揚げ (小) 4枚 (50グラム)、サラダ油 大さじ2、しょうゆ 大さじ3、酒 大さじ2、さとう 小さじ2



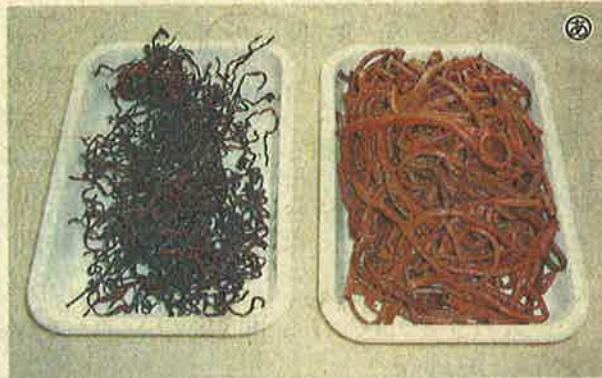
### ●つくり方●

①45度くらいのぬるま湯をたっぷり入れたなべに、干しゼンマイがはみ出ないようにつけて、ひと晩おく。もどると7倍になる=写真②=ので、大きななべを使う。

②次の朝、なべの中のゼンマイを両手で軽くもむ。なべの水をすてて新しく水をたっぷり入れ、ふたをして、一気に強火でふっとうさせる。ふっとうしたら、中火で5分くらい火にかけて後、火を止めて、そのまま冷ます。

③ざるに入れて水をきったゼンマイを、太いほうをそろえて策にし、5センチの長さで切る。油揚げも5センチ幅で切る。

④材料や調味料を全部なべに入れ、火にかける。



もどると7倍、大きななべで

⑤はしで混ぜながら、弱めの中火で汗気がなくなるまで、いり煮する(途中、ゼンマイがかたいと愚ったら20ミリリットルくらい水を入れる)。

⑥ゼンマイがやわらかくなり、汗気がなくなったら火を止め、冷ましながら味をしみこませる。大鉢に盛りつける。

### 今日のポイント

●山形県では雪解けと同時に早朝から山に入り、山菜採りをします。シダ植物のゼンマイもその一つ。葉がクルクル巻き、まだワタに包まれているうち=写真①=に採ります。ゆでた後、天日に干して何度も繰り返しもむことで、葉とかたい茎はのぞかれ、やわらかい茎だけの干しゼンマイができあがります。昔から、貴重な保存食として法事やお祭りなど、人が多く集まる席のごちそうとしてふるまわれてきました。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 井上圭子・栗田裕子

#### キッズキッチン協会

料理を通して子どもたちの「五感」を養い、豊かな人間形成を目指して2005年に設立されました。