

## わらび・ぜんまいの煮しめ (提供集落：追谷・明田)

## 【作り方】

- ①塩漬けにしたわらび、ぜんまいは塩ぬきをし、水をきる。
- ②だし汁に砂糖、しょうゆ、塩、酒を入れて味をつける。
- ③②に①を浸しておく。

## 【勘どころ】

塩だしの時に銅版、酢少々、山笹を入れて色付けをする。

## 【由来】

精進料理、冠婚葬祭には欠かせないもの

材料名
わらび
ぜんまい
砂糖
醤油・塩
だし汁・酒

## わらび・ぜんまいの塩漬け (提供集落：稲田)

## 【作り方】

- ①五月盛りの時期に、かたくワタをかぶったぜんまいを選び取り、ワタをとり、先を揃えて一握り大に束ね、切りそろえる。
- ②桶に塩をふり、ぜんまいを並べ、塩を振り込み交互に漬け込む。わらびも同様、束ねて漬ける。
- ③空気に触れないように落とし蓋をし、廻りにワラを組んで水が上がる程度の重石をおく。

材料名
わらび
ぜんまい
塩

## わらび・ぜんまいの煮しめ (提供集落：中丁)

## 【作り方】

- ①桶からぜんまいを取り出し、水洗いする。
- ②鍋に湯を沸かし、この中に銅板類と山笹を入れ、さらに酢を盃一杯加え、ぜんまいを入れて強火で煮立てて色だしをする。

## 【勘どころ】

- ①塩漬けしたものは、何れも塩や桶の臭みがなくなるまで十分に塩抜きする。
- ②干わらびの湯煮は、餅をむした湯釜でむし煮すると柔らかくなる。

材料名
わらび
ぜんまい
砂糖
醤油・塩
だし汁・酒