

ぜんまいと椎茸の煮物

峰山町二箇 井上幸代

材 料

ぜんまい (塩漬したもの)..... 1kg
干し椎茸..... 50g
しょうゆ..... 180cc
砂糖..... 80g
みりん..... 少々

作 り 方

ぜんまいは山から採ってきて、生のまま塩漬けしておく。
ぜんまいの塩抜きをする。流水で一晩、塩を抜いたあと、3cmくらいに切る。
干し椎茸を戻して薄切りにする。
を調味料で煮詰める。

メ モ

ぜんまいは生のまま塩漬けしておくとき美しい色のまま保存できる。

◆ ぜんまいの塩漬け ◆

< 材料 >

ぜんまい..... 1kg
塩..... 200g
重石..... 3kg

ぜんまいは1握りずつ束ねる。漬けダルの底に塩を多めに入れ、ぜんまいを一行に並べる。その上に塩をふって繰り返す。上方ほど塩を多くふり最後に押しぶたと重石をする。

1ヶ月ほどすれば黒ずんだ水があがるので、捨てこぼす。捨てた分だけ、塩水(5%)を注ぎ入れておく。