

## 56. ざく煮

庄内地方

材料	(5人分)
里芋	400g
わらび	300g
油揚げ(厚揚げ)	1枚
こんにゃく	1枚
にんじん	200g
長芋	300g
醤油	1カップ
砂糖	大さじ2
片栗粉	大さじ2
だし昆布	5cm

### 作り方

里芋は皮をむき、大きいものは2つに切る。

塩少々入れたお湯で里芋を茹でザルにあげる。

わらびは3cm長さに切る。

にんじんと長芋はざく切り。

油揚げは短冊切りにする。

こんにゃくは一口切りにする。

だし昆布は砂をおとしておく。

鍋に材料を全部入れ、ひたひたの水で煮る。

芋類が柔らかくなったら、醤油、砂糖で調味する。

味が染みるまでゆっくり煮る。

火を止める間に水溶きした片栗粉を加えてとろみをつける。

### ポイント

- 片栗粉の量は、少しとろみがつく程度に加減する。
- くず煮の場合のくずの濃さは、一般には、汁2カップに片栗粉大さじ2、片栗粉をとく水は片栗粉と同量にする。
- くずを引く場合は、汁の方を少し冷してから少しずつ入れる事。こうすると固まりができない。必ず杓子で鍋の方をさばきながらくずを入れる。

### いわれ

昔は年夜(大晦日)の夜に食べたものである。

(藤島町 ふきのとうグループ)

渡部 孝子