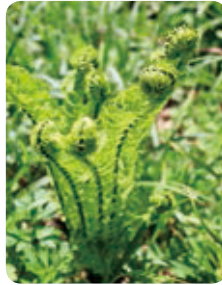




教えていただいた人
高橋美智子さん(横田尻)

山菜の中でも早くに出始めるコゴミは、5月下旬頃まで収穫できます。



今月の旬
コゴミ

旬の“うまい”を 菜発見 さいはっけん

地域おこし協力隊が見つけた、しらたかの旬の“うまい”をご紹介します。地元の食材で作ることのできる味を、皆様のご家庭でもぜひどうぞ。

コゴミのゴマ和え

材料（5人分）

コゴミ……………両手でつかめるほど
すり白ゴマ……………大さじ5
味噌……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
酒……………少々
塩……………小さじ1

作り方

- ① 鍋いっぱいにお湯を沸かし、塩、コゴミを入れる。
- ② 1分弱ほど茹でたら冷水に浸し、軽く上から押すようにしてごみを出し、別の水を張った器にコゴミを移す。（3回ほど繰り返してごみを取り除く。）
- ③ すりゴマ、味噌、砂糖、調理酒を加えて混ぜる。
※液状にならないよう注意。味噌がダマ状になるが、コゴミを加えると水分が足され、味噌がのびます。
- ④ 水気を切った②と③を混ぜる。



今回教えていただいたのは、コゴミのゴマ和え。コゴミは下処理が少ないので手軽に調理でき、美智子さんはゴマ和えを15分ほどで作っていました。さすがです。

レシピは美智子さんのアレンジが加えられ、調味料に味噌を使っています。伝統食として紹介されている醤油より甘味があり、えぐみが苦手な方にも食べやすい一品です。



地域おこし協力隊
石井紀子さん

山形県西置賜郡白鷹町