

旬の“うまい”を 発見 菜 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、皆さんのご家庭でもぜひどうぞ。



教えていただいた人
高橋美智子さん(横田尻)

山菜の中でも早くから出始めるコゴミは、5月下旬頃まで収穫できます。



今月の旬
コゴミ

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中に浸し、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

写真：新井ノリ子

▼ 昨年は、どの桜がどこにあるのかさえわからずにあたふたしていました。今年には力強く花開く姿から、儂（は）かなく散りゆく姿まで楽しむことができました。

▼ 第61回山形県縦断駅伝競走大会。実は私も選手として走らせていただきました。地元の皆さんからたくさん応援いただき、走る事ができてとても幸せでした。応援してくださいました皆さん、本当にありがとうございました。走る広報マンとしての私からもがんばります。

▼ ご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、このたび白鷹町のフェイスブックが立ち上がりました。時代に沿った新たな情報伝達ツールとして今後活躍していきます。——

とごつとごつと私もおもしろいフェイスブックを始めなければ……。 (つづか)

