

お酢を入れてゆでると  
鮮やかなピンク色に！



ズイキとはサトイモの茎の部分のこと。  
夏から秋にかけて直売所などへ出回ります。  
種類によって皮の固いものがありますが、そんな時は皮をむいて  
からゆでるといいですよ！

## ● 材料 4人分

ズイキ	1 束	
酢	大さじ 2	
しょうゆ	大さじ 1	
しょうが	1 かけ	※葉柄が食用となる品種が
ゴマ	適量	ズイキとして利用、販売されています

## ● 作り方

- ① ズイキを3cm大に切る。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、お酢を加えてズイキをゆでる。
- ③ 柔らかくなったらお湯を切り、絞る。
- ④ 器にしょうがをおろし、しょうゆ、ゴマを加えて混ぜる。
- ⑤ ④にズイキを加えて混ぜ合わせる。



イモの風味がよく味わえます。  
皮付きのままゆでて、手でつるんと皮をむく方法もあります。

## ● 材料 4人分

サトイモ	500 g
味噌	50 g
砂糖	40 g
味醂	10 cc
炒りゴマ	15 cc

## ● 作り方

- ① サトイモは皮をむき、塩を加えてゆがく。  
竹串がとおればザルにあげて冷ます。
- ② ゴマをすり鉢ですり、味噌、砂糖、味醂を加えてよくすり込む。
- ③ ②の合わせ味噌の中へ、①のサトイモを加えて混ぜる。



おつけもの用に干す大根の葉を無駄なく食べる農家の知恵。

## ● 材料 4人分

ダイコンの葉	200 g
味噌	大さじ 2
砂糖	少々
ゴマ	大さじ 1
サツマイモ	適量

## ● 作り方

- ① ダイコンの葉をゆでて細かく切る
- ② すり鉢でゴマをよくすり、味噌、砂糖を加えてさらにする。
- ③ ②に①を入れてよくする。
- ④ サツマイモは1cm角に切って塩ゆでにし、③で和える。

# ホウレンソウの白和え

36



ポイントは、食べる直前に和えること。  
どんなにうまくできて時間もたつと水っぽくなってしまいますので注意しましょう。

## ● 材料 4人分

### 具材

ホウレンソウ	1 把
ニンジン	1/3 本
こんにやく	1/2 丁
だし汁A	1/2 カップ

### 和え衣

木綿とうふ	1 丁(300g)	} C
白ゴマ	大さじ 5	
西京味噌	大さじ 3と1/2	
味醂	大さじ 1	
酒	大さじ 1	
砂糖	小さじ 1	
だし汁B	大さじ 2	

## ● 作り方

- ① こんにやくは短冊切りにして3分ほど下ゆでする。
- ② ニンジンは短冊切りにしてだし汁Aで汁がなくなるまで炒り煮し、冷ます。
- ③ 豆腐はかぶるくらいの水を加えて火にかけ、ゆらゆら動き出したらざるにあげ、荒熱を取って布巾で水気をきつく絞る。
- ④ 白ゴマは香ばしく炒ってすり鉢ですり、③を加えてなめらかになるまですり混ぜる。
- ⑤ ④にCをまぜて味を調べ、和え衣とする。
- ⑥ ホウレンソウはかためにゆで、水気を絞って分量外のしょうゆを少々ふり、ざく切りにしてもう一度よく水気を絞る。
- ⑦ ⑤のあえ衣に水気を切った①、②、⑥を加え、よく和える。

ハクサイ、ホウレンソウなど、  
菜っ葉の種類を変えてもOK！



「冬のお膳」を  
ご紹介

白和えは、農家の定番メニュー！  
ミズナなど菜っ葉だけでなく、コンニャクやニンジンと一緒に加える事も。  
作り方の基本が分かれば色々ためしてみてもは！

## ● 材料

ミズナ	300 g
木綿豆腐	1 丁
砂糖	30 g
白味噌	30 g
すりゴマ	少々

## ● 作り方

- ① ミズナをゆでてかたくしぼり、2~3cmの長さに切る。
- ② 豆腐を10分程度ゆでる。
- ③ ゆでた豆腐を布巾で包み、水気をしぼる。
- ④ すり鉢に③の豆腐を入れ、すりこぎでよくすりこむ。
- ⑤ ④に砂糖、白味噌、すりゴマを入れ、さらにすって合わせる。
- ⑥ ①のミズナを入れて和える。