

葉わさびづけ

■作り方

- ①ワサビの茎は三〜四センチ長さに切り塩をまぶし一〇分位おき、さつと熱湯をかける。湯通ししたワサビは、完全密封で三時間位おく。
- ②大根は薄い輪切り、又は短冊切りにし、軽く塩を振りしんなりさせる。
- ③ワサビと大根を甘酢につけて出来あがり。
- ④また、大根を四センチ幅のかつらむきにして、ワサビ茎を芯にして巻いてもきれいです。

※ポイント

湯通し葉ワサビを冷水でさつと冷やし、手早塩もみすると辛味が出る。



材料

葉わさび	100g
塩大さじ	1/2杯
大根	200g
酢	カップ1杯
砂糖	カップ1/2杯

あゆめし

■作り方

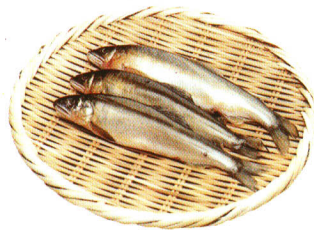
- ①鮎は内臓と骨をとり三枚におろす。
- ②米一升にしょうゆとみりんを入れる。
- ③②に①を入れ、炊き込む。
- ④炊きあがったらあゆをごはんに入れて混ぜてできあがり。
(こうばしいかおりがする)

※ポイント

炊きたてを食べること

材料

あゆ	5匹
米	1升
しょうゆ	1合
みりん	少々



(資料提供者 大信村 管森サダ子さん)

(資料提供者 矢祭町 鈴木大恵子さん)