

食べてみんかなあ 郡上の味（具だくさんの白和えなます）



具だくさんの白和えなます(4人分)

大根	400g
人参 (塩もみ用塩)	50g 小さじ2
こんにゃく 薄口しょうゆ みりん	80g 小さじ1/2強 小さじ1/2強
長ねぎ(葉先も含む)	1/2本
いか(身の部分半分くらい)	1/3杯
柿(干し柿)	1/4個(小2個)
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/2
木綿豆腐	1/2丁
ごま	大さじ2
すりピーナッツ	大さじ2

1. 大根は皮をむいて半分に切り、突き器で突きます。
(3cm位の長さの千切りにする)
2. 人参も皮をむいて突き器で突きます。(3cm位の長さの千切りにする)
前日に大根と人参は突いて、塩もみをして、お皿などで重しをしておきます。
3. 塩もみした大根と人参をさっと水で流し固く絞ります。
4. 豆腐は傷みやすいので日持ちがするように、適当な大きさに切り塩を入れて茹でます。茹でたらざるにとり、水気を切っておきます。
きれいな布巾またはペーパーでよく絞ってすり鉢に入れます。
5. こんにゃくは、食べやすいように、(縦半分に切り5mm巾に切ってから)短冊に切りさっと茹でこぼします。
6. こんにゃくを鍋に入れ、しょうゆとみりんを入れて空いりし下味をつけます。
7. 長ねぎは洗って2cm位の長さに切り、さっと茹でて絞ります。
8. いかはさっと洗い流し、3cm位の長さの短冊に切りさっと茹でます。
9. 柿は皮をむいて短冊に切ります。(干し柿の場合も短冊に切ります)
10. 酢と砂糖、塩を器に入れよく混ぜて、電子レンジで1分加熱します。
(または鍋に入れて煮溶かします)
11. ごまと、すりピーナッツをすり鉢に入れてよくすりませます。
(いりごまの場合はフライパンで軽く炒る。すりごまでもよい)
12. 水切りした豆腐と調味料を入れてよく混ぜ、大根、人参、こんにゃく、長ねぎ、いか、柿を入れて混ぜ合わせます。

★ワンポイント

- ・豆腐は傷みやすいので、塩を入れて茹でておくと日持ちします。