

認定番号	240	氏名	千田 育子																											
料理名	せりのさんぶつ																													
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>北上市江釣子地域には、すず（清水）と呼ばれる湧き水が70箇所以上あり、水量が豊富なため昔からせり栽培が行われてきた。収穫は11月下旬から2月に行われ、冬のせり田にそりを浮かべて収穫する作業は、江釣子地域の冬の風物詩となっている。年末年始に高値で売れるせりの栽培は、農村の貴重な現金収入となっていた。</p> <p>この地域では、正月のお膳にはせりをふんだんに使った酢の物である「せりのさんぶつ」が必ず並べられ、新年を祝ってきた。また、冬の仏事にも頻繁に出される料理であった。</p>																													
材料と分量 (5人分)	<table> <tr> <td>せり</td> <td>150 g (1束)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐 (木綿)</td> <td>1/3丁</td> <td></td> </tr> <tr> <td>長いも</td> <td>100 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>50ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>40ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ1/2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤とうがらし (薄い輪切りのもの)</td> <td>1本分</td> <td></td> </tr> <tr> <td>白ごま</td> <td>少々</td> <td></td> </tr> </table>			せり	150 g (1束)		豆腐 (木綿)	1/3丁		長いも	100 g		酢	50ml		しょうゆ	40ml		砂糖	大さじ1		塩	小さじ1/2		赤とうがらし (薄い輪切りのもの)	1本分		白ごま	少々	
せり	150 g (1束)																													
豆腐 (木綿)	1/3丁																													
長いも	100 g																													
酢	50ml																													
しょうゆ	40ml																													
砂糖	大さじ1																													
塩	小さじ1/2																													
赤とうがらし (薄い輪切りのもの)	1本分																													
白ごま	少々																													
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>豆腐は5 mm程度のさいの目に切り、ザルに5分程度上げておく。</li> <li>せりは洗って水気を切り、3～5 mmのみじん切りにする。</li> <li>長いもはスライサーで薄い輪切りにし、縦横それぞれ2回程度包丁で切る。</li> <li>調味料をよく混ぜておき、豆腐、せり、長いも、赤とうがらしと一緒に和える。</li> <li>白ごまを指でつぶしながら振りかける。</li> </ol>																													
料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べる直前に調味料と和えること。</li> <li>・長いもは細かく切ると歯ごたえがなくなる。</li> <li>・赤とうがらしを入れることで色合いがよくなる。</li> <li>・食べるときに千切りの海苔を載せると風味が良くなる。</li> </ul>																													