



柳ばっと

食の匠

軽米町

●久保田ミサホ [平成12年認定]

きのこや野菜がたくさん入った汁に、柳の葉の形のそばを加えた県北地方の伝統料理です。体の温まる「柳ばっと」は、寒い季節には、各家庭でつくられてきました。

材料▶4人分

・そば粉	150g
・木綿豆腐	100g
・ぬるま湯	25cc
・にんじん	40g
・ごぼう	40g
・だいこん	50g
・しめじ	40g
・凍み豆腐	1枚
・高菜漬け	30g
・煮干し	30g
・水	1,600cc
・みそ	50g

作り方

- 1 ボウルにそば粉、砕いた木綿豆腐、ぬるま湯を入れてこねる。耳たぶくらいの固さになるよう、ぬるま湯の量を加減する。
- 2 1のそばをまな板にのせて、直径1cm程度の長い棒状に伸ばしてから、5cm位にちぎり、両手で薄くつぶして柳の葉の形にする。
- 3 水に煮干しを入れてから火にかけて、だしをとる。
- 4 にんじん、ごぼう、だいこんは短冊切り、凍み豆腐は水にもどし短冊切り、高菜漬けは塩抜きしてから3cm位に切る。
- 5 3のだし汁ににんじん、ごぼう、だいこん、しめじを入れて煮る。野菜が煮えたらみそを半分入れる。沸騰してきたら、2の柳ばっとを入れて煮立たせ、最後に残りのみそを入れて味を調える。
- 6 火を止めて、凍み豆腐と高菜漬けを入れてできあがり。

ポイント

- ・そば粉に豆腐を入れると軟らかくなる。
- ・そば粉と豆腐をこねる時は、ぬるま湯の量を加減して、耳たぶくらいの固さになるように注意する。こねたものは長くおかないこと。
- ・鶏肉を入れると、若い人たちにもよろこばれる。

豆知識 柳ばっと

柳ばっとは地域によって、柳葉、柳だんご、干し葉たんぽ、すりだんごなどと呼ばれていた。