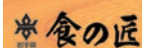


みずたたき



 西和賀町
 ●照井スミ [平成12年認定]

みずの赤い根元部分をとりみが出るまで棒でたたき、更に包丁できざんだ山菜料理です。酒のつまみ（お通し）やご飯のおかずにも最適です。

みずの繊維が軟らかい6月に収穫して「みずたたき」をつくり（味付けのみで、薬味は入れない）小分けして冷凍保存しておく。自然解凍するだけで、季節問わず、いつでも食べられます。



材料▶10人分

・みずの赤い根元部分	200g
・みそ	50g
・砂糖	小さじ1
・みりん	少々
・しょうゆ	小さじ1
・刻みのり	1枚分
・さらしねぎ	30g

作り方

- 1 みずの根元の赤い部分（根から5cm位）を使う。茎から赤い根元部分を折りながら皮をむき、細かい根をとり、きれいに洗う。皮は多少残っていてもよい。
- 2 みずをまな板の上のにせ、めん棒でたたく。この時、みずを厚めのポリ袋に入れてたたくと飛び散らないで調理しやすい。
- 3 たいたみずをさらに包丁でとろみが出るまで細かく刻む。
- 4 みそをすり鉢ですり、砂糖、みりん、しょうゆを加えて味を調べ、そこに刻んだみずを入れて和える。調味料は好みで加減する。
- 5 4を器に盛り、上に刻みのりとさらしねぎをのせてできあがり。

●豆知識 みず

イラクサ科の多年草ウワバミソウともいう。山地の湿地の日陰に群生する。
みずはたたきのほか、おひたし、漬物にして食べる。