

山菜サクの油いため

岩手県 食の匠

雫石町

● 瀧沢昭子

[平成 24 年認定]

サクは多年草の山菜で、株の真ん中に出た若い茎の葉を除いた部分のみを食べます。
雫石町の奥羽山系にある御明神地区では、昔から塩蔵して保存食として利用され、冠婚葬祭のお重料理には欠かせない食材でした。



材料▶ 4 人分

- ・サク（塩抜きし水分を絞ったもの）……………200g
- ・油揚げ……………20g
- ・生しいたけ……………20g
- ・にんじん……………15g
- ・サラダ油……………大さじ1/2
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ2
- ・砂糖……………小さじ1

●ポイント

- ・サクを長期保存する際、食べやすい大きさに切っておくと、料理に使用する際に、塩抜きや調理がしやすい。
- ・調理する際には、サクの水分をしっかり絞ることで味がしみ込みやすくなる。
- ・醤油を先に加えることで、しっかりとした味がつく。
- ・にんじんは食感を生かすため、余熱で火を入れる程度にする。
- ・通常、冠婚葬祭の時には大なべで作るが、少ない量でも手軽にフライパンで作ることができる。

あく抜き・長期保存

- 1 収穫したサクは包丁で上から皮をむく。
- 2 5%の塩を入れた熱湯でゆで、ひと煮立ちしたらザルにあげて冷水にとり、2～3時間流水に浸す。
- 3 サクを3cm位の長さに切り、サクの重量の30%程度の塩で漬ける。サクの2倍の重石をする。

塩抜き

- 1 沸騰した湯で2～3分ゆでてからザルにあげて冷水にさらし、10分おきに4～5回、その後は1時間おきに1～2回水をかえる。
- 2 塩気が感じられなくなったら、ザルにあげて水切りし、両手でぎゅっと挟んで水分をしっかり絞る。

作り方

- 1 油揚げ、しいたけ、にんじんは細切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油をしき、中火でサクに油がまわる程度にさっと炒める。
- 3 しょうゆを入れて、中火で2分程度炒め、サクにしょうゆを含ませる。
- 4 油揚げ、しいたけを入れて、さらに2分程度炒める。
- 5 みりん、砂糖を入れて1分程度炒め照りをつける。
- 6 最後ににんじんを入れてさっと混ぜたら火を止める。