

[ひょう干し]

Yamagata Local Foods, 58

代表地区 全域

材料

- ひょう(もどして)/400g
- 油/大さじ2
- ダシ汁/1カップ
- 油揚げ/2枚
- 醤油/大さじ3
- 打ち豆/1/4カップ
- 酒/大さじ3
- 人参/50g
- 砂糖/大さじ2
- ちくわ/1本
- 塩/大さじ1/3

夏に摘んで天日干したひょうは、
ビタミンDなどの栄養も豊富。



作り方

- ①ひょうは洗って、水から火にかけ、煮立ったら火を止め、一晩そのままつけておく。
- ②翌日、水を2〜3回取り替える。
- ③油揚げは油抜きをして短冊に切り、人参も同様に短冊に切る。
- ④ちくわは半分に切ってから5mmの輪切りにする。
- ⑤②のひょうは3〜4cmの長さに切る。
- ⑥油大さじ2で材料を全部さっと炒め、次にダシ汁と調味料を全部加えて、中火で汁がほとんどなくなるまで煮る。

**新年への期待を
込めた正月料理。**

「ひょう干し」とは夏の畑地に生える野草「すべりひゆ」のことです。夏摘んだ「ひょう干し」を茹でて天日干しにすることでビタミンDなどの栄養が蓄えられます。

打ち豆、油揚げ、ちくわ、人参などと共に煮た「ひょう干し」は、今年もひょう干しとしてよいことがあるようにと、縁起のよい食べ物として山形全域で食べられている正月料理です。