

# [もんぎりみず]

Yamagata Local Foods,8

代表地区 最上

材料

- みず/600g
- 砂糖/少々
- 塩漬けイルカ肉/300g
- コンニャク/1枚
- 味噌/50g
- 酒/少々

金物を使わず手で千切るので  
味がよく、独特のぬめりが引き立つ。



作り方

- ①コンニャクを手で適当な大きさに千切り、鍋にとり、味噌、砂糖、酒を入れて煮る。
- ②コンニャクに色がついてから、塩漬けイルカ肉を入れて5分間煮る。このとき、水を注ぎ足してはいけない。
- ③みずは葉を取り、根の方だけ包丁で切って洗う。手で5cm位にもぎ千切り、②に入れる。みずを入れたらあまり煮込まないこと。
- 塩漬けイルカ肉とは、クジラ類の皮と皮下脂肪の部分を塩漬けにしたもので、太平洋側の港でとれたものが、昔から山形の内陸部に流通しています。

**新** 鮮なみずの茎を、手でもぎ千切って煮るので「もんぎりみず」といいます。包丁などの金物が触れないので、独特のぬめりが一段と引き立ちます。

「もんぎりみず」は塩漬けイルカ肉やじゃがいもと共にみそ汁にしたり、身欠きニシンとコンニャクで美味しい煮物にもなります。

みずには、茎が赤い赤みず(ウワバミンウ)と淡緑の青みず(ヤマトキホコリ)があります。「もんぎりみず」には菌「たえ」のある赤みずの方が合うようです。みずは新鮮なものでは生でも美味しく、山菜狩りのお昼時、採ったばかりのみずをたたいて味噌をつけて食べるのは、なんともいえない美味しさです。

「もんぎり」が、  
味のよさの秘訣。