

# 42. あいまぜ (竹田市)

くじゅう地方の郷土料理。

冠婚葬祭の時のおもてなし料理として、昔は正式なお膳には必ず、この“あいまぜ”が出されたという。

ひとつひとつに味を付けた野菜と豆腐を混ぜることから、この名前がついたといわれている。

白和えと似ているが、具材の種類をたくさん使うのが、あいまぜの特徴である。

【材料】 4人分

- ・ ぜんまい 30g
- ※水からゆがいて茹で汁に浸けたまま一晩おく
- ・ 豆腐 1/2丁
- ・ 乾椎茸 中3枚
- ・ 切干大根 30g
- ・ こんにゃく 1/2枚
- ・ にんじん 30g
- ・ 紅しょうが 少々
- ・ いりごま 大さじ4
- ・ サラダ油 適宜
- A [・ だし汁 少々
- ・ しょうゆ 少々
- ・ 砂糖 少々
- B [・ しょうゆ 大さじ1、5
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1
- C [・ 塩 小さじ1/2
- ・ 砂糖 15g
- ・ 塩 少々

制作協力：竹田市生活研究グループ



①乾椎茸と切干大根を水でもどす。こんにやくを下茹でする。



②ごまを炒って、油分が出てくるまでよくする。



③茹で汁に一晩浸けておいたぜんまいを油で炒め、Aで味を含ませ、食べやすい長さに切る。



④椎茸、にんじん、こんにやくをせん切りにする。



⑤戻した切干大根を食べやすい長さに切る。



⑥椎茸、にんじん、切干大根、こんにやくをBの調味料で汁気がなくなるまで煮る。



⑥熱湯で茹でて水切りしておいた豆腐を、すったごまに加えて、よくする。



⑦Cの調味料で味を調える。



⑧具材を入れて混ぜ合わせる。



⑨器に盛り付けて、紅しょうがを飾って完成。