

51.こんにゃくと芋がらの白和え

(日田市)

季節の野菜を、豆腐で和えた“白和え”は昔から各地に伝えられている料理である。地域や季節によって具材が変わり、ハレの日や行事の時のご馳走としても、仏事の料理としても、ふだんの食事としても作られていた。

日田では、芋がら（里芋の茎の皮をむいて乾した物）を使った白和えをよく作っていた。芋がらと組み合わせるのは、京菜、切干大根、こんにゃく、ぜんまいなどである。芋がらの白和えは“お大師さま祭り”のおせったいの時にも出されていたそうである。

他の地域では、高菜やしやくしな、ふだんそう、せり、山菜などを使った白和えが作られていたという。

制作協力：高畑芙紗子さん、信岡ケサヤさん、信岡幸子さん、
綾垣すみ子さん（日田市・上津江町生活研究グループ）

【材料】4人分

- | | |
|-------------|--------|
| ・木綿豆腐 | 1 / 2丁 |
| ・芋がら | 10g |
| ・こんにゃく | 100g |
| ・にんじん | 30g |
| ・みつば | 30~40g |
| (せり・春菊などでも) | |
| ・いりごま | 20g |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・淡口しょうゆ | 適宜 |
| ・みりん | 適宜 |
| ・サラダ油 | 適宜 |



① 芋がらを水でもどす。



② 手でしぼって、3cm位の長さに切る。



③ こんにやくをせん切りにして、熱湯でゆでてアクを抜く。



④ にんじんをせん切りにしてさっと湯がいて水気を切る。みつばはさっと湯がいて3cm位に切る。



⑤ 芋がらとこんにやくを油で炒めて、淡口しょうゆとみりんでき味を調える。



⑥ ⑤を冷ましておく。



⑦すり鉢で、いりごまをよくする。



⑧水切りした豆腐を、さらしに包んで硬くしぼる。



⑨豆腐を⑦に加え、砂糖と塩を加える。



⑩よくすりつぶす。



⑪よく冷ました具材を全部入れて混ぜ合わせる。



⑫完成。