

食の匠料理 「せりのさんぶつ」 (郷土食) 千田 育子さん

料理の紹介 (いわれ、特徴)

北上市江釣子地域には、すず(清水)と呼ばれる湧き水が70箇所以上あり、水量が豊富なため昔からせり栽培が行われてきた。収穫は11月下旬から2月に行われ、冬のせり田にそりを浮かべて収穫する作業は、江釣子地域の冬の風物詩となっている。年末年始に高値で売れるせりの栽培は、農村の貴重な現金収入となっていた。

この地域では、正月のお膳にはせりをふんだんに使った酢の物である「せりのさんぶつ」が必ず並べられ、新年を祝ってきた。また、冬の仏事にも頻繁に出される料理であった。

材料と分量 (5人分)

せり	150g (1束)
豆腐(木綿)	1/3丁
長いも	100g
酢	50ml
しょうゆ	40ml
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
赤とうがらし(薄い輪切りのもの)	1本分
白ごま	少々



作り方

- 1 豆腐は5mm程度のさいの目に切り、ザルに5分程度上げておく。
- 2 せりは洗って水気を切り、3~5mmのみじん切りにする。
- 3 長いもはスライサーで薄い輪切りにし、縦横それぞれ2回程度包丁で切る。
- 4 調味料をよく混ぜておき、豆腐、せり、長いも、赤とうがらしと一緒に和える。
- 5 白ごまを指でつぶしながらふりかける。

料理・技術のポイント及び工夫している点

- ・食べる直前に調味料と和えること。
- ・長いもは細かく切ると歯ごたえがなくなる。
- ・赤とうがらしを入れることで色合いがよくなる。
- ・食べるときに千切りの海苔を載せると風味が良くなる。

