

ばんさまと孫の島子の郷土料理レシピ

わらびのたたき

主な材料

- ・ わらび 1~2束 (150~300g)
- ・ 重曹 大さじ1
- ・ 山椒の葉 3枚程度
- ・ 味噌 適宜
- ・ 好みで砂糖 少々

~作り方~

- 1、「わらび」の先端部分の「ほだ」をご取れえ。
- 2、水さらして水気をごしっかり切れえ。
- 3、ボウルさわらびをご入れで「重曹」いれで鍋さ水入れで、沸騰した熱湯をご注いで、フタしてそのまま一晩ねかせであく抜きせえ。
熱湯の量は「わらび」がかぶるぐれえだ。
- 4、まな板さ「わらび」をご載せで、すりごぎで叩いで包丁で繊維をご細がぐ切れえ。
- 5、「わらび」の上さ「味噌」載せで包丁で混ぜながらさらに叩げえ。
- 6、叩いだ「わらび」をご器さ入れで好みで、「砂糖」を加えれえ。
器さ盛り付けだら完成だあ。

