

■ねぎの酢みそ和え



【材料・4人分】

・ねぎ	200g
・油あげ	1枚
・みそ	40g

【調味料】

・さとう	大さじ1
・酢	大さじ1/2
・からし	小さじ1/2
・すりごま	大さじ1

【作り方】

1. ねぎは4cmの長さに切る。鍋に白い部分を先に入れて青い部分をのせる。水、少々を入れて蓋をし蒸し煮にする。ザルにあげて冷ます。
2. フライパンを熱して油あげの両面を香ばしく焼き、縦半分に切り、それを短冊に切る。
3. 調味料とすりごまを合わせて、ねぎと油あげを和える。

【ひとくちメモ】

春先になると畑のねぎも“とう”がたち始めるので、篠山では昔から、このねぎを使って、めた和えをします。昔は田んぼの“たにし”をゆでて一緒にめたを作って食べていました。