

あけびの おいしい食べ方



山形県ではあけびの皮の部分を食べるという食文化があります。

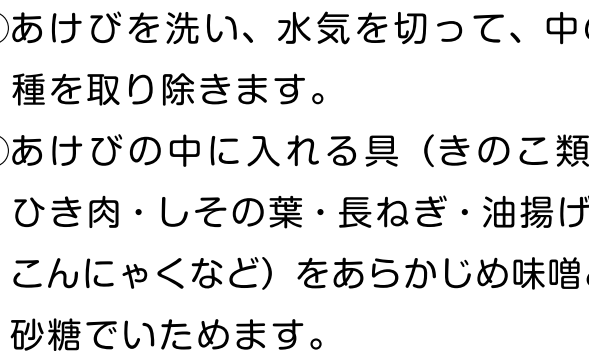
味わいはほろ苦く、また、味噌や油と相性が良く、味噌いためや肉詰め焼きなどにして食べられています。

前処理方法

①種をとる



②食べやすい大きさに切る



おすすめの調理方法

焼きもの

- ①あけびを洗い、水気を切って、中の種を取り除きます。
- ②あけびの中に入れる具（きのこ類・ひき肉・しその葉・長ねぎ・油揚げ・こんにゃくなど）をあらかじめ味噌と砂糖でいためます。
- ③あけびの皮に味がしみるように、フォークなどで穴をあけ、②の具を詰め込みます。
- ④フライパンに油を入れ、両面をかえしながら弱火で柔らかくなるまで焼いたら出来上がりです。

茹でもの

- ①果肉の厚いものを柔く茹でておひたしにします。削り節・もみのりなどをそえて食べます。
（あけび本来の味が楽しめます）

いためもの

- ①一口大に切って油でいため、やわらかくなったら味噌と砂糖で味付し、白ごまをふりかけます。

煮もの

- ①未熟なあけびを一度茹でこぼし、油・味噌または醤油・砂糖で味付し、弱火で煮ふくめます。
（熟した肉厚のものは溶けてしまいますのでさけて下さい）
- ②乾かしたあけびをよく水でもどし、打豆・ぜんまい・きのこ・人参・ごぼう・こんにゃく・油揚げなどを千切りにして入れ、かんぴょうで結び、油・味噌・砂糖で味付けし弱火で煮ふくめます。
（春彼岸のお供えとします）

あえもの

- ①少しかために茹でて（箸がささる程度）一口大に切り、準備します。
- ②青豆を茹でてつぶし、塩・砂糖で味付し、食べる直前に水分をよく切って和えます。（じんだん和え）
- ③くるみまたは、ごまをよくすり、味噌・砂糖で味付したもので和えます。
（くるみ和え、またはごま和え）（和えもの場合は果肉の比較的薄いものの方が水分が出ません。未熟なものでも美味しくいただけます）

揚げもの

- ①あけびの皮を2cmぐらいの食べやすさに切り、衣を付けて天ぷらにします。
- ②2cm位の斜め切りにし、卵・ひき肉・長ねぎのみじん切りを、味噌・砂糖少々で練り合わせたものを、青じその葉にのせくるみ、薄い衣を付けて油で揚げます。

おいしいあけびレシピ例

ほろ苦くおつまみに最高！

あけびの豚バラ巻き

塩コショウはしっかりめがおすすめ！

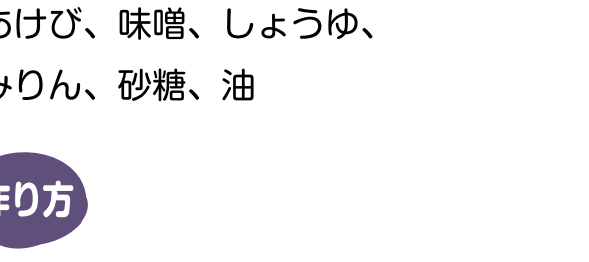


材料

あけび、豚バラ肉、塩コショウ、酒

作り方

- ①あけびの皮は1.5cm幅に縦に切る。
- ②電子レンジで火が通るくらいに加熱。
- ③粗熱を取り、2本ずつ豚バラ肉で巻く。
- ④熱したフライパンで焼く。塩コショウしながらひっくり返して焼き色をつけたら、酒を少々入れて蓋をして蒸し焼きにする。



ほっとする定番の味

あけびのみそ炒め

あけびがトロッと柔らかくなれば完成！

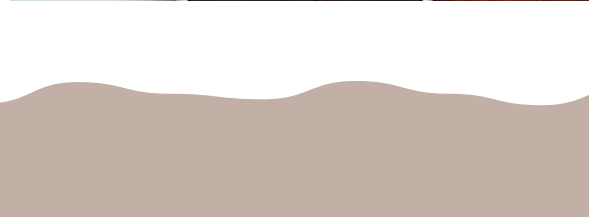


材料

あけび、味噌、しょうゆ、みりん、砂糖、油

作り方

- ①味噌・しょうゆ・みりん・砂糖は合わせておく。あけびの皮は一口大に切る。
- ②フライパンに油を熱し、あけびを入れ、焼き色が付くくらいまで炒める。



- ③②に①の味噌を入れて炒め合わせ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

