

～食生活改善推進員さん おすすめレシピ～

うこぎは「生け垣を食べる県民」で全国的に有名になりました。米沢が有名ですが、村山地域でも食べられています。とげがあるので摘み取る時は注意。新芽をごはんに入れたり、おひたしや天ぷらにしたりして食べます。

◆ 材料2合分 ◆

- ・うるち米……………2合
- ・うこぎの新芽…約10グラム（お好みの量）
- ・酒……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1

◆ 作り方 ◆

- ①米をとぎ、酒を入れて普通に炊く。
- ②うこぎは洗い、塩（分量外・ひとつまみ程度）を加えた熱湯で鮮やかな緑色になるようさっとゆでて2～3分ほど水にさらす。その後固くしぼって細かく刻む。
- ③炊き上がったごはんに②と塩を加えて混ぜ、盛り付けてできあがり。

◆ 一口メモ ◆

- ◇うこぎはアクが強いので、ゆでるときに塩を入れると良いでしょう。
- ◇うこぎを少々塩でもんで熱湯をさっとかける程度にすると、より強い風味が味わえます。
- ◇シンプルにうこぎだけを味わうのもあり。お好みで、すりごま・刻んだくるみ・削り節などを混ぜてもおいしいです。

参考文献:「尾花沢地方の行事食」、「むらやま郷土料理百選 食の記憶あすだす」

尾花沢市食生活改善推進協議会



うこぎを大きめに刻んで作りました。刻み加減もお好みで変えて春の味覚を楽しんでみてください。