

いごねりごま和え

【冠婚葬祭】

レシピ提供

【片野尾・小木】



〈小木地区〉

普段の生活では、いごねりにごまを和えることはあまり無いが、ふるまいの時にはごま和えにすることが多い。〈片野尾〉

〈小木地区〉【材 料（4人分）】

- いごねり…………… 2本
- ごま…………… 25g
- 砂糖…………… 大さじ1
- みりん…………… 15cc
- しょうゆ…………… 少々
- みそ…………… 少々

〈小木地区〉【作り方】

- ① いごねりは一度水洗いし、巻いてあるものを開いて好みの細さに切る。
- ② ごまをすりおろして調味料と混ぜ合わせる。いごねりを入れ、食べる直前に混ぜる。
- ③ 好みによりねぎをのせてもおいしい。

〈片野尾〉【材 料（4人分）】

- いごねり…………… 90g
- 白ごま…………… 20g
- みそ…………… 20g
- 砂糖…………… 大さじ2

〈片野尾〉【作り方】

- ① いごねりを細く切り、水気を取っておく。
 - ② 自分の好みのごまダレを作る。
 - ③ ①を②に和える。
 - ④ 器に盛り、さらにごまを振り掛ける。
- 食べる直前に和えないと水っぽくなるので注意。



〈片野尾〉