



しょくたく いろど
さっぱりした夏の味が食卓を彩る

ずいき なます



昔は家々で作っていた、
保存もできるお漬物。

作り方

- ずいきの皮をむく。30分ほど水にひたしてアク抜きをする。
- ゆでてから、3cm位にそろえて切る。
- 酢、砂糖を弱火にかけ、砂糖が溶けたらすぐに火からおろしてさます。
※この中にしょうゆを加えると、またおつな味になります。
- 沸騰したお湯の中に酢(分量外)を入れ、切ったずいきを入れる。
- かきまぜながら竹くしが通るようになったらざるに上げる。
※ゆで過ぎないこと。指でつまんで確かめる。
- 5をしっかり水気を絞ってボウルに入れ、3の漬け汁を注ぐ。



※ cooking DATA ※

所要時間 15分
※下準備時間を除く

栄養 (一人あたり)
● カロリー 46kcal
● 塩分 0g
● 脂質 0g

材料※4人分

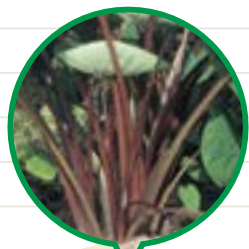
ずいき200g 酢 1/2カップ 砂糖大さじ3

ここがポイント!

新 潟 の 食 材

【ずいき】

ずいきとは、里いもの一種の「八つ頭」の葉柄のことをいいます。昔は各家庭で栽培し、調理して食べていたようです。ずいきなますの他、みそ汁に入れたり、五目ご飯に入れたりして食べられていました。



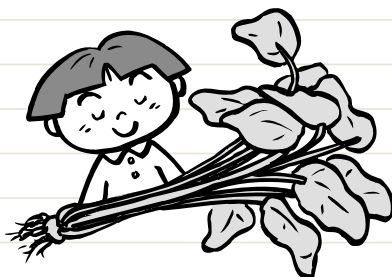
郷土料理 よもやま話

のうそんちいき
農村地域生活アドバイザー
たじま
西区田島
よしくら
吉倉アキノさん



暑い季節にサッパリおいしい。

八つ頭の茎を「ずいき」と呼びます。お盆の料理ですが、漬汁に火を入れてカビが生えないようにするから3か月くらいは保存できますね。薄い紅色の酢漬けにするときれいで、お正月にもよく食べますよ。酢漬け以外にも干して保存しておいて、雑煮に入れたり、汁物や煮物にも使います。



さっぱりしていますから暑い時期はおいしくてね。昔はどこうちでも作っていたけど、今は買う人も多くなりました。田島地区の直売所でも販売していますが、人気があって売れ残るということがないですね。また、やはりとれたての若いずいきの方がおいしい。旬のものが一番ですね。