

料理名	水ぶきのくるみ和え
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	水ぶきは、別名たにふたぎとも呼ばれ溪谷の湿地に自生する山菜で、その名のとおり、谷に群生していることから、春に摘み取り塩漬けして保存し、いろいろな料理に利用している。
材料	4人分 水ぶき：300g、豆腐：1/2丁、くるみ：大2、 白ごま：大2、食塩：小1/2、砂糖：大2
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 水ぶき（ウワバミソウ）は春から初夏にかけて採取し塩漬けしたものを、水で洗い水からゆでる。 2. ゆがいた後、流し水の状態で一昼夜塩抜きをする。 3. 塩抜きを終えたら、3cm程度に切り、柔らかくなるまで水煮し、しょう油を少し加えて下味をつけておく。 4. くるみ、白ごまをすり鉢でよくすり、一度湯通しした豆腐をよく絞り、すり合わせて塩、砂糖で味付けする。 5. ③と④を混ぜ合わせて器に盛る。