

■ ちしゃなます (萩を味わう)



○ 材料 (4人分)

| | |
|---------|----------|
| ちしゃ | …150 g |
| ちりめんじゃこ | …20 g |
| 白味噌 | …20 g |
| 砂糖 | …20 g |
| かぼす | …1 ｺ分の果汁 |
| 酢 | …10 c c |

○ つくり方

- [1] ちしゃの葉を水でよく洗い、食べやすい大きさに手でさき、水につけてアクを抜きます。
- [2] フライパンを熱して、ちりめんじゃこを炒ります。白味噌、砂糖、かぼす、酢を加えて混ぜ合わせ、酢味噌だれをつくります。
- [3] [1]をザルにとり、水気をよく除きます。
- [4] 食べる直前に[2]をあえます。

メモ

毛利氏が関ヶ原の戦い後、防長2国に押し込められ、藩士たちも貧窮した暮らしをしていました。そんな中、冠婚葬祭や不意の来客へのもてなしの料理とされていたのが「ちしゃなます」です。