



みかわ  
**三河ぶき**  
(キク科)

山辺町の三河尻地区で栽培されているぶき。食味はシャキシャキ感があり、近辺のお祭り料理に欠かせない一品となっている。須川沿いの肥よくな砂質土に昭和初期に持ち込まれたと言われる。

**下ごしらえ** [レシピ1~3共通]

1. 三河ぶきは葉を切り落とし、なべに入る長さに2~3等分して板ずり\*する。
2. なべにたっぷりの湯を沸かして1を入れ、強火でゆでる。三河ぶきの両端を持って、弓なりに曲がったものから順に冷水にとり、流水で冷ます。
3. 三河ぶきの皮を切り口から2cmほどひとまわり手でむいて皮をたばねて持ち、ゆっくり引きむいた後、水に浸しておく。

**※板ずりとは？**

塩を振ってまな板の上で、両手の手のひらを使って転がし、塩をすり込むとともに表面をなめらかにすること。

山形県立山辺高等学校食物科考案  
**三河ぶきのDRYカレー**

<b>材料</b> [2人分]	・三河ぶき	210g	・ホールトマト	400g
	・にんにく(みじん切り) 半かけ分		・ローリエ	1/2枚
	・豚ひき肉	170g	・固形カレールー	100g
	・セルリー	100g	・塩、こしょう	少々
	・にんじん	140g	・サラダ油	少々
	・たまねぎ(みじん切り)	200g		



- 作り方**
1. なべにサラダ油とにんにく(みじん切り)を入れ、豚ひき肉をいため、別の容器に移しておく。
  2. セルリー、にんじん、下ごしらえした三河ぶきをみじん切りにする。
  3. なべにサラダ油を入れ、たまねぎ(みじん切り)をしっかりいためる。
  4. 3に1、2、ホールトマト、ローリエを加え、水分がある程度なくなるまで十分煮込み、ローリエをとり除く。
  5. 4にカレールーを加えさらに煮込み、最後に塩、こしょうで味を調える。  
※好みによりチーズをのせてもよい。



**三河ぶきとがんもどきの炊き合わせ**

<b>材料</b> [2人分]	・三河ぶき	100g	<b>A</b>	だし汁(昆布・かつお)	200ml
	・こんにゃく(平こんにゃく)	1/4枚		酒	大さじ1
	・がんもどき	小4個		しょう油	大さじ1
	・生麩(1cm厚)	2枚		みりん	大さじ2
				砂糖	小さじ1
				塩	小さじ1

- 作り方**
1. 下ごしらえした三河ぶきの水気を切り5cmの長さに切る。
  2. あく抜きをしたこんにゃくを三河ぶきと同じ長さにそろえて切り、手綱作りにする。
  3. Aを全部合わせて煮立たせ、油抜きしたがんもどきと2を加え約5分煮る。その中に1を入れ、約3分煮含める。
  4. 最後に生麩を入れて汁をからめ、だし汁ごと盛り付ける。



**三河ぶきと鶏団子の煮物**

<b>材料</b> [2人分]	・三河ぶき	175g	<b>A</b>	酒	小さじ2	<b>B</b>	酒	小さじ2
	・鶏ひき肉	125g		しょう油	小さじ1		みりん	小さじ2
	・木の芽	適量		水	大さじ1/2		しょう油	小さじ1
	・サラダ油	小さじ1/2		塩	少々		塩	少々
	・だし汁(昆布・かつお)	1カップ		片くり粉	小さじ1/2			
			しょうが(みじん切り)	少々				

- 作り方**
1. 鶏ひき肉にAの調味料を加え粘りが出るまでよく混ぜ、一口大の鶏団子を作る。
  2. なべにサラダ油をしき、1を並べ、両面に軽く焼き色をつける。鶏団子をふんわり仕上げるため熱湯を3カップほど入れ、すぐに湯を切る。
  3. 2にだし汁とBの調味料を加えて強火で煮立て、あくを取り、ふたをして弱火で約5分煮る。
  4. 下ごしらえして長さ4cmに切った三河ぶきを3に加え強火で煮立てた後、中火弱にしてふたをし、約5分煮含める。
  5. 4を煮汁ごと冷まし、木の芽を散らす。 ※好みにより温め直して盛り付けてもよい。

