ふるさと奥阿賀の郷土料理

わっぱさみ

甘辛い大根おろしで食が進みます

火をとおした大根おろしの甘さと唐辛子の辛さがマッチした料理です。
旧 上川村で愛された大根料理です。

栄養価

（１人分）

エネルギー‥‥97Kcal　脂質‥‥‥‥‥‥‥‥4.7ｇ
タンパク質‥‥‥3.4ｇ　塩分‥‥‥‥‥‥‥‥1.1ｇ

食文化から

数ある大豆製品の中で、打ち豆は身近な食材として重宝されてきました。打ち豆は、北陸から北の日本海側に広く分布しているもので、レシピ集にあるわっぱさみ、くき菜煮、粕汁などの材料となっています。ゆでた青豆や未熟豆をだし汁につけたものが浸し豆、そこに酢を加えて酢豆、ともに正月のご馳走として東日本に多いです。

材料

（４人分）

大根‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥860ｇ（中１本）
赤唐辛子‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥１ｇ（１本）
打ち豆‥‥‥‥25ｇ（大さじ２と1/2）
サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ１
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1/2
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1/2
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1/2

作り方

1)　大根は縦に割れ目を入れ、種を取った赤唐辛子を挟み、一緒にすりおろす。ざるにあけ、余分な水分は取っておく。

2)　フライパンにサラダ油を熱し、1)を炒め、調味料、さっと洗った打ち豆を加えてさらに炒める。

一口メモ

◆ 大根を「割って」、唐辛子を「はさんで」作ることから、「わっぱさみ」という名前の由来とのことです。
◆ 彩りのため少量のねぎの小口切り、すりおろしたにんじんを入れることもあります。