



あか ね
山形赤根ほうれんそう
(アカザ科)

山形近辺で栽培されている根や葉の付け根が赤いほうれんそう。軟らかくてあくが少なく甘みがあるのが特徴。
山形市風間の農家が昭和2～3年頃、栽培した中から選抜。日本在来種。



山形赤根ほうれんそうと麩のピリ辛焼き

材料
[2人分]

- | | | |
|------------------|----------------------|---------------------|
| ・山形赤根ほうれんそう 120g | A 薄力粉 1カップ | C マヨネーズ 大さじ2 |
| ・パプリカ(赤・黄) 各50g | 水 1/2カップ | コチュジャン 大さじ3/4 |
| ・板麩 15g | 卵 1個 | ごま油 小さじ1/2 |
| ・ねぎ 15g | 鶏ガラスープ 小さじ1 | いり白ごま 小さじ1/2 |
| ・エリンギ 50g | B めんつゆ 大さじ1/2 | 一味唐辛子 小さじ1/4 |
| ・ごま油 大さじ3 | みりん 大さじ1/2 | |



作り方

1. 麩はもどし、5 cmの長さの細切りにし、**B**に浸す。山形赤根ほうれんそうは5 cmの長さに切り、パプリカ、ねぎ、エリンギは5 cmの長さの細切りにする。
2. ボウルに**A**をなめらかに混ぜ、**1**を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油大さじ2を熱し、**2**の半量を平らになるように流し入れ、弱火で約3分焼き、裏返しごま油大さじ1をなべ肌から入れ約3分、中に火が通るまで焼く。**2**の残りの半量も同様に焼き、食べやすく切り分け器に盛り付ける。
4. **C**をよく混ぜ合わせ**3**に添える。



ポパイ焼き団子

材料
[2人分]

- | | | |
|------------------|-------------|---------------------|
| ・山形赤根ほうれんそう 100g | ・水 50ml | A 《ほうれんそうだれ》 |
| ・ご飯 100g | ・米粉 100g | 砂糖 大さじ1/2 |
| ・塩 少々 | ・塩 少々 | 塩 少々 |
| ・砂糖 大さじ1 | ・砂糖 大さじ1 | 片くり粉 小さじ3/4 |
| ・卵 1/2個 | ・卵 1/2個 | B 《しょう油だれ》 |
| ・白ごま 大さじ1/2 | ・白ごま 大さじ1/2 | 水 大さじ2 |
| ・くるみ 大さじ1/2 | ・くるみ 大さじ1/2 | しょう油 大さじ1/2 |
| | | 砂糖 大さじ1/2 |
| | | 片くり粉 小さじ3/4 |

作り方

1. 山形赤根ほうれんそうは塩(分量外)を加えた熱湯で色よくゆで、水に浸し、硬く絞る。
2. **1**に50mlの水を加えミキサーにかける。
3. ご飯に、米粉、塩、砂糖、卵、**2**の2/3量を加えて混ぜよくこねて、ご飯をつぶす。2等分し、それぞれ白ごま、くるみを加えよくこねる。それぞれ4等分にして形を整え、多めの熱湯でゆでて浮いたら水にとりざるに上げ、フライパンで焼き色をつける。
4. **2**の残りに**A**を加え火にかけてほうれんそうだれを作る。**B**を火にかけ、しょう油だれを作る。
5. **4**のたれを**3**の団子にそれぞれかけて分量外の白ごま、くるみをかける。

山形赤根ほうれんそうのいなり詰め

材料
[2人分]

- | | |
|------------------|-------------------------|
| ・山形赤根ほうれんそう 140g | A りんご(すりおろし) 1個分 |
| ・油揚げ(小) 20g | バター 3g |
| ・まいたけ 30g | パプリカ(みじん切り) 1/2個分 |
| ・シーチキン 16g | パセリ(みじん切り) 少々 |
| ・塩、こしょう 少々 | 白ワイン 小さじ2 |
| ・食用ぎく(黄、紫) 各40g | 塩、こしょう 少々 |
| ・えだまめ 小さじ2 | |
| ・バター 4g | |
| ・しょう油 少々 | |

作り方

1. 油揚げを湯通しし、袋状にして両面を焼く。
2. 山形赤根ほうれんそうはゆでて冷水にさらし、水気を絞り3 cmの長さに切る。食用ぎくは酢(分量外)を入れた熱湯で色よくゆでる。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。えだまめは色よくゆでて薄皮をとり除く。シーチキンは油分を除く。
3. フライパンにバターを敷いてまいたけをソテーし、汁気を飛ばしてから山形赤根ほうれんそうを加えいため、塩、こしょうで調味し、火からおろして冷ます。食用ぎく、えだまめ、シーチキンを混ぜ、塩、こしょう、しょう油で味を調える。油揚げにきっちり詰め、2等分に切り、皿に盛り付ける。
4. **A**をなべに入れ一煮立ちさせソースを作り、**3**のいなり詰めに添える。

