



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	・ご飯 100g	砂糖 大さじ1/2
・米粉 75g	・塩 少々	塩 少々
・塩 少々	・砂糖 大さじ1	片くり粉 小さじ3/4
・砂糖 大さじ1	・卵 1/2個	B 《しょう油だれ》
・卵 1/2個	・白ごま 大さじ1/2	水 大さじ2
・白ごま 大さじ1/2	・くるみ 大さじ1/2	しょう油 大さじ1/2
・くるみ 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、多めの熱湯でゆで浮いてき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。

