



【材 料（4人分）】

- 干しぜんまい…………… ひとつかみ（400g）
- 油揚げ…………… 2枚
- 打ち豆…………… 1/2カップ
- 突きこんにゃく…………… 200g
- 干しいたけ…………… 4枚
- にんじん…………… 100g
- しょうゆ…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ2
- 酒…………… 大さじ1
- 水…………… 500cc
- 塩…………… 少々

【作り方】

- ① ぜんまいは湯で戻し、5cmくらいの長さに切る。
- ② 油揚げは油抜きし、5mmくらいのせん切りにする。
- ③ 突きこんにゃくは5cmくらいの長さに切る。
- ④ 干しいたけは水で戻してせん切りにし、にんじんもせん切りにする。
- ⑤ しょうゆ、砂糖、酒、みりん、水と①～④までを鍋に入れ、材料の上に汁がヒタヒタくらいになるようにして煮る。
- ⑥ 沸騰してしばらくしたら、打ち豆を入れ、汁がなくなるまでコトコト煮る。

●干しぜんまいの戻し方

- ① ぜんまいを鍋に入れて水を注ぎ火にかける。
- ② 沸騰寸前に火を止め、そのまま手が入るくらいまで冷まし、煮汁の中でもみながら戻す。
- ③ そのままの湯でもう1度煮て、沸騰寸前で火を止める。
- ④ 煮汁を捨てて、水を入れ替える。赤い水が出なくなるまで3回くらい水を替え、十分に戻す。
- ⑤ 作った翌日に食べると味が染み込んでおいしい。

