

小松菜としいたけの煮びたし

レシピ提供 【小木地区】



【材 料（4人分）】

- 小松菜……………1束（300g）
- しいたけ……………1袋（100g）
- 油揚げ……………2枚（120g）
- だし昆布……………10g
- 煮干し……………10g（約10尾）
- 砂糖……………大さじ1～2
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ（薄口） ……大さじ2.5～3

【作り方】

- ① 鍋に水3～4カップを入れ、だし昆布（約7cm角）を軽く拭いて入れる。煮干しは頭と腸ワタを取り、ぬるま湯でさっと洗い、さらに水で洗って鍋に入れる。（生臭みが取れる）
- ② 蓋をしないで火にかけ、煮立つ寸前に昆布を取り出し、中火で約5分間煮干しを煮出す。途中アクをすくい取る。
- ③ 火を止め、キッチンペーパーなどで漉して、だし汁の出来上がり。
- ④ 小松菜は約3cmの長さのざく切りにし、軸と葉を分ける。しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- ⑤ 油揚げはペーパータオルで包み、手で押さえて油抜きし、短い方を半分に切って1cm幅の短冊切りにする。
- ⑥ 鍋にだし汁③を入れて煮立て、小松菜の軸としいたけを入れて煮立てる。
- ⑦ 砂糖、酒、しょうゆを加え、再び煮立ったら小松菜の葉を入れてサッと煮て、火を止めて器に盛る。

そ
通
の
他
年