



コスモスが風に揺れる頃

すきこんぶの煮物



すきこんぶ

こんぶの加工品です。見たことある？



1. 材料(つくりやすい分量)

- すきこんぶ 全型4切1枚
- 高野とうふ 1枚
- 人参 中1/2本
- さつまあげ 1枚
- しめじ 半株
- 炒め油 大さじ1/2
- すきこんぶの戻し汁 300cc
- 酒・みりん 各大さじ1
- しょうゆ 大さじ1と1/2

2. 下準備

POINT
戻し汁の中にこんぶの旨み(アミノ酸)がある

戻し汁はとっておく
それぞれ外袋の表示に従って戻す
半分の厚さにして下で切ってから細切り



香りまったけ味しめじより古くからいわれているこのしめじは本しめじのことです。

3. つくり方

- 鍋に油を熱し④を強火で炒める。すきこんぶの戻し汁を入れて煮たてたら酒・みりんを入れて中火〜弱火にする。
- ①が7、8分火が通ったらしょうゆを入れて煮含める。

♪ すきこんぶはメーカーによってこんぶの太さや硬さがまちまちのようです。食べてみてお宅にあった軟らかさで仕上げてください。一緒に煮る具もちくわ、油あげ、ごぼう、干しいたげ何でも合います。季節に合ったくうちの味>にして...