



初秋 秋風を感じる頃

切り干し大根の煮物



切り干し大根

大根を細く切って乾燥させたものです。乾燥することで水分が抜けて栄養がギュッとつまっています。

鉄分や代謝に係るビタミンB1、食物繊維が豊富です。地味な割には甘子にうれしい栄養たっぷり♡

1. 材料 (7人分)

- | | |
|--------|-------------------------|
| 切り干し大根 | 小1袋 (35g) ... 外袋の表示通り戻す |
| 人参 | 小 1/2 本 ... せん切り |
| 油あげ | 2 枚 ... たて半分に切って細切り |
| しめじ | 1 株 ... 石付きを切ってほぐす |
| みりん | 大さじ 1 |
| しょうゆ | 大さじ 1 と 1/2 |
| だし汁 | 400 cc |

2. 下準備

鯉ヶ沢で大根が沢山とれるようにすると地元の農家さんがぶっとい切り干し大根をスーパーの「地元コーナー」に出しています。私はこの切り干し大根が一番好きです。旨みがあります。おためしあれ

3. つくり方

① だし汁に切り干し大根、人参、油あげ、しめじを入れて中火～弱火でやわらかく煮る。

② ①を④で味付けし煮含める。

♪ 私は歯ごたえのあるのが好きなので早めに火を止めますが、やわらかめが好きな人は長めの時間で... 火を止めてからも予熱でやわらかくたっていきます。何回も料理してたまには失敗もしてコツをつかむのが一番かと思います。

【ザ・おふくろ】って感じのレシピも加われば食卓がバリエーション豊かになります。