



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.18



「食のみかわ おしながき」では、生活改善推進員（通称・食改）さんの料理のレシピを紹介します。今回紹介するのは、「庄内地方の郷土料理」です。

今月のおすすめ一品目

からかい煮

材料（4〜5人分）

- ・からかい（乾燥）..... 150g
- ・酒..... 100〜200cc
- ・砂糖..... 50g
- ・醤油..... 大さじ3

下準備

ボウルなどにからかいを入れ、たっぷりの水に一日浸しておく。（厚みがある場合は水を変えながら2〜3日かけて戻す）

作り方

①水で戻したからかいを適当な大きさに切る。

②鍋にからかいと多めの水を入れ、10分程度下茹でしたらザルに取る。

③鍋にからかいと、からかいが隠れる程

度の水を入れて火にかける。

④沸騰したら酒と砂糖を加え、10分程中火で煮る。

⑤最後に醤油を加え、弱火にして1〜2時間程煮詰め、味を調える。



今月のおすすめ二品目

体菜の煮びたし

材料（4〜5人分）

- ・体菜の塩漬け..... 1kg
- ・大豆..... 2分の1カップ
- ・煮干し..... 10尾
- ・水..... 4カップ
- ・油..... 大さじ3
- ・醤油..... 大さじ4

- ・酒..... 大さじ2
- ・砂糖..... ひとつまみ

下準備

大豆は一晩水に浸して戻す。体菜は3cm程に刻み、お湯で煮て塩出しする。その後たつぷりの水に浸し、1日かけて再度塩出しする。（半日したら水を取り替える）

作り方

①煮干しの頭と内臓を取って身を割き、水を入れて30分置いてから火にかける。沸騰したら（または2〜5分煮出してから）火を止める。

②鍋に油をひき、体菜と大豆を入れて、軽く炒める。

③②に①のだし汁（煮干しも）をひたひたになる程度入れ、水分が少なくなるまでゆつくりと煮る。（大豆がかたい場合は水を足してさらに煮る）

④大豆がやわらかくなったら、醤油・酒・砂糖を加えて混ぜ、落としぶたをして弱火で煮る。（醤油は体菜の塩加減をみながら加える）

