

自家製干し野菜としじみの佃煮

ごはんがすすむ
作りおきおかず部門

優秀賞

旬の野菜 おいしさ伝え隊 (Aグループ)

(滋賀県 JA東びわこ管内)

●材料(作りやすい分量)

【A】

切り干しダイコン……………40g
切り干しニンジン……………10g
干しゴボウ……………5g
干しタケノコ……………5g
干しシイタケ……………3枚

シイタケの戻し汁……………200ml
ヒジキ……………5g
むきしじみ……………100g
ショウガ……………1かけ
削り節……………10g
白いりゴマ……………大さじ1

【調味料】

三温糖……………140g
濃口しょうゆ、薄口しょうゆ
……………各大さじ3
五倍酢(原液)……………20ml
酒、みりん……………各大さじ1



アレルギー表示：なし

●作り方

- ①Aの干し野菜をさっと洗い、ごみを取り除いてから水に3時間ほど浸してもどし、固く絞る。
(※干しシイタケの戻し汁は使用するので捨てないこと)
- ②長いものは食べやすい長さに切り、干しシイタケは薄く切る。ショウガはせん切りにする。
- ③ヒジキは20～30分水に浸して戻し、水気を切る。
- ④鍋にシイタケの戻し汁と【調味料】を全て入れ、煮立ったら①、②、③、むきしじみを入れ煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑤火を止めてから削り節を入れ、残りの煮汁を吸わせたら最後に白いりゴマを入れて混ぜ

て出来上がり。



≫調理時間 約60分