

からかい煮



栄養成分表示(1人分あたり)

● 熱量	254kcal
● タンパク質	30.5g
● 脂質	0.4g
● 炭水化物	27.8g
● 食塩相当量	3g
● カルシウム	13mg

材料 (4~5人分)



からかい	・・・	250g
水	・・・	500cc
醤油	・・・	100cc
酒	・・・	50cc
みりん	・・・	50cc
ざらめ	・・・	100g

エイのひれで軟骨部分を乾燥させたものを「からかい」という。山形では棒ダラと並び人気のある郷土料理。ゼラチン質が多いので冷めると煮凝りができ、それを食すのも良い。



仕込み作業

①からかいは、一晩水に浸し戻しておく

調理工程 (調理時間：2時間)

①水に戻したからかいを食べやすい大きさに切って水煮する

②からかいがやわらかくなったら、酒、みりん、ざらめ、醤油を入れて再び煮込む

③20～30分煮込み、味がしみ込んだら出来上がり