

ひょう干しの煮物



栄養成分表示(1人分当たり)

● 熱量	量	68kcal
● タンパク質		2.3g
● 脂質		3.9g
● 炭水化物		6.4g
● 食塩相当量		1.3g
● カルシウム		65mg

ひょう干しは、畑の隅などに生える野草で、夏に摘んだひょうを茹で、天日干しをして保存する。置賜地域では、冬場に「ひょう干し」や「くきたち干し」などの野草を戻して煮物にすることが多い。



材料 (4~5人分)



ひょう干し(乾物)	・・・	10g
くきたち干し(乾物)	・・・	10g
こめごめ干し(乾物)	・・・	10g
人参	・・・	30g
ごぼう	・・・	20g
糸こんにゃく	・・・	1玉
油揚げ	・・・	2枚
サラダ油	・・・	大さじ1
だし汁	・・・	300cc
みりん	・・・	大さじ1
酒	・・・	大さじ1
醤油	・・・	大さじ2

仕込み作業

干し物は、前日にお湯で戻しておく

調理工程(調理時間:20時間)

- ①人参は短冊切り、ごぼうは笹切りにし、糸こんにゃくとお湯で戻した乾物類は食べやすい長さに切っておく
- ②鍋に油をひき、ごぼうを炒め、だし汁100ccを入れて柔らかくなるまで煮る
- ③ごぼうが煮えたら糸こんにゃくを入れ煮る
- ④油揚げと乾物類を入れて、残りのだし汁を加えて煮る
- ⑤④を3分ほど煮た後に、みりん、酒、醤油を入れて強火で煮る
- ⑥最後に人参を入れて出来上がり