

冬野菜をおいしく食べましょう!・・・干しずいき編

ずいきは、八つ頭(茎の赤い品種)の葉柄のことです。乾燥させたずいきを芋がらともいいます。ただ、「調理の仕方がわからない・・・」と、いう方が多いのではないのでしょうか?

そこで、煮物をご紹介します。

是非、ずいきのしゃきしゃき感を味わってみて下さい。



《干しずいきの煮物》

(写真右)干しずいき



材料(4~5人分)

干しずいき(芋がら)・・・50g

油あげ・・・1枚

人参・・・1/2本

しいたけ・・・2~3枚

調味料

油・・・大さじ1

砂糖・醤油・・・大さじ2

塩・・・小さじ1/2

作り方

- ① 干しずいきを水に戻し、熱湯で湯がいてザルにあげ、アクをとる。
- ② 油揚げは横半切りに切り、細切りにする。人参は千切りしいたけは細切りにする。
- ③ 鍋又はフライパンを熱し、油を入れ①と②の材料を炒めだし汁1と1/2カップを入れ、調味料を加え、煮汁が少なくなるまで煮て出来上がり。

・・・ひとことポイント・・・

- ◆ コンニャクを入れたり、塩ゆでした絹さや・インゲンなどを出来上がる少し前に加えると彩りがよいです。

(提案者:みちくさ会会員 阿川和代)