

えんどう豆のねりこみ風



材料(4人分)

- ・えんどう豆……………100g(グリーンピース可)
- ・じゃがいも……………中1個
- ・にんじん……………中1個
- ・油揚げ……………1枚
- ・こんにやく……………1/2枚
- ・だし汁……………200cc強
- ・砂糖(ザラメ)……………100g
- ・塩……………少々
- ・しょうゆ……………少々
- ・片栗粉……………適量

1.
じゃがいも、にんじんの皮をむき1センチ角に切る。油揚げ、こんにやくも同じく切る
※こんにやくは、下ゆでをしておけばよく味が染み込みます



2.
じゃがいも、にんじんを鍋に入れて、ひたひたのだし汁を加えて、7~8分程度強火にかける(あくが出てきたら取り除く)



3.
鍋にえんどう豆、こんにやく、油揚げ、砂糖を加えて、野菜がやわらかくなるまで弱火で7~8分程度煮る(味見して、薄い場合は塩少々を加える)



4.
最後に、しょうゆ、水溶き片栗粉を入れかき混ぜて完成

[応募者からのコメント]

郷土料理のねりこみにえんどう豆を加えたものです。嫁に来た時、義母がえんどう豆とじゃがいもを甘く煮て、農作業の際、人夫に振る舞っていました。これがヒントになっています。大人も子どもも食べやすい一品だと思います。

[料理のポイント]

- ・じゃがいもを煮すぎないようにする。
- ・とろみの具合

