

ぜんまいのくるみ和え



材料(5人分)

- ・ぜんまい(水煮)……………200g
- ・糸こんにゃく……………100g
- ・人参……………20g
- ・油揚げ……………20g
- ・生くるみ……………40g
- ・水……………100cc
- A醤油……………大さじ3
- A酒……………大さじ1
- Aみりん……………大さじ1

1. ぜんまい、糸こんにゃくは水気や臭みが出ないように下茹でし、油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。

2. ぜんまい、糸こんにゃくは3cmに切る。人参は皮をむき、5mm幅の細切り、油揚げも5mm幅の細切りにする。



3. 鍋に2と調味料Aを入れ、水100cc程加えてひと煮たちさせる。煮汁がなくなるまで炒め煮する。



4. 生くるみを乾煎りし、粗熱が取れたら手でもみながら皮をとる。皮をむく時は、みかんのネットに入れておくと綺麗に皮が取れる。



5. 4をすり鉢ですりつぶす。味を染み込ませるために、熱いうちに3と和えて完成



〔応募者からのコメント〕

・幼い頃に食べたぜんまいのくるみ和え。35年前、鰯ヶ沢町に住んでいた時におばあちゃんから作り方を教わりました。