

切干しだいこんの含め煮

冬の寒い時期には、乾いた冷たい風が吹くので、野菜を乾燥させるのにぴったりの季節です。

一度乾燥させた切干しだいこんは、梅雨の頃までおいしく食べることができます。たくさんとれた野菜を上手に乾燥して食べるのは、昔の人の素晴らしい知恵です。



材 料 4~5人分

・切干しだいこん	30g (たっぷりの水で戻してざく切り)
・にんじん	30g (千切り)
・油揚げ	1/2 枚 (30g 程度) (千切り)
・ちくわ	小 1 本 (薄い輪切り)
・さやいんげん	2 本 (1cm 幅に切り、さっとゆでる)
・砂糖	大さじ 1/2
・しょうゆ	大さじ 1
・みりん	大さじ 1/2
・サラダ油	小さじ 1/2
・だし汁	180mL

作り方

1. 鍋にサラダ油を熱して、切干しだいこんをさっと炒め、だし汁を入れて煮る。
2. にんじん、油揚げを入れて煮る。
3. ちくわ、調味料を入れてさらに煮含める。
4. さやいんげんを入れてさっと煮て仕上げる。



- ☆ 切干しだいこんは水で戻す前に、さっと洗って汚れを落としましょう。
- ☆ 干ししいたけを入れたり、ちくわをてんぷらに変えたりしてもおいしいです。
- ☆ 切干しだいこんは煮物にすることが多いですが、さっとゆでてサラダにするのもオススメです。