

切り昆布煮

材 料 (4人分)

切り昆布 20g
にんじん 20g
ちくわ 20g

油
だし
砂糖
しょう油
酒
みりん

*調味料の分量は、各家庭でお好みで味付けしてください。



作 り 方

- ① 昆布は水に4～5分つけ、ざるにあげて干切りにしておく。
- ② ニンジンは干切りにする。
- ③ ちくわは縦に半分にし、ななめの干切りにする。
- ④ 鍋に油をひき十分熱したのち、ニンジン炒め、本だし、水、切り昆布を入れて5～6分煮た後、ちくわを加え、砂糖、酒、しょう油、みりんを入れて(薄味に)、さらに5～6分煮て、火を止め、そのまま十分に味を含ませる。

食材紹介

* 昆布について

神奈川県内では、横浜市、横須賀市、三浦市などで昆布の養殖が行なわれていますが、横須賀市で県内昆布生産量の約8割を占めています。また、潮流が早く、栄養成分も豊かな海域では、柔らかく、独特の香りがあり、横須賀名産「早煮こんぶ」として販売されています。

「早煮こんぶ」は昆布の炊き込みご飯、混ぜご飯、昆布の佃煮、みそ汁などで頂けます。