



京の山落・元気が出るふりかけ

◆材料(4人分)



材 料	分 量	材 料	分 量
山 落 (細め)	200g	インスタン トコーヒー	小さじ1
ごぼう	50g	ごま油	大さじ2
人参	20g	砂糖	大さじ2
しめじ	50g	しょうゆ	大さじ3
ベーコン	2枚	酒	大さじ1
いりごま (白)	大さじ1	七味	小さじ1/2~ 少々
塩	少々		

◆作り方

- ① 山落を柔らかくなるまで塩茹でしてから冷水に取り、1cmぶつ切りか輪切りにする。ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、小さい筐がきにして酢水にさらしてアクを抜く。ベーコンは5mm角に切り、人参は小さめの細切りにする。しめじは小房に分け粗く刻む。
- ② フライパンにごま油を入れ熱し、①のごぼう、ベーコン、人参、しめじ、山落を加えて炒める。
Aの砂糖、酒を加えて弱火で煮詰めながら炒める。しょうゆを加えて香りが出たらインスタントコーヒーを入れて煮詰める。火を止めていりごま、七味を混ぜ合わせる。
- ③ オープン皿にクッキングシートを敷いて②を広げて入れ、180℃で10分、200℃で5分、時々混ぜながら加熱すると出来上がり。

ヒロコ先生のちょっと一言

どこか懐かしいお袋の味。山落のきんぴらにインスタントコーヒーを入れた隠し味がとてもおいしい。オープンで15分くらい加熱するとカリッと香ばしく、山落の香りと味が楽しめるふりかけが出来ます。ご飯・サラダにかけたり、酒の肴にも喜ばれます。きんぴら状でも美味しいです

