

やまぶきの佃煮

5月

4 週目



材料

やまぶき(生) 1kg

A 醤油 180g
酒 160cc
みりん 40cc
砂糖 適量

煮山椒 10g

作り方

- ① やまぶきは、よく水洗いし、根元を切り落として長さ2~3cm程に切る。
- ② ①を熱湯の鍋に入れ一度ゆでこぼしてざるに上げて、充分水切りをする。
- ③ 鍋にやまぶきを戻し、Aを入れて弱火でコトコトゆっくり煮込む。仕上げ前に煮山椒を入れ火を通す。

食育ばなし

〈やまぶき〉

やまぶきは細ければ皮のついたまま、たわしで汚れをよくおとし切ってから、さっとゆで、アクを抜いて水気を切ってから使います。

山菜料理は手間がかかりますが、手作りの味は香りがちがいます。

〈料理のこと〉

やまぶきの出回る時期に佃煮をたくさん作っておくと、保存食となります。

