

ダイニングメニュー

たくさんあるときにつくっておくと重宝!

きゅうりの佃煮と青じその佃煮



■ 材料〈作りやすい分量〉

〈きゅうりの佃煮〉

- きゅうり……………5本(約500g)
- 塩……………10g
- 赤唐がらし(小口切り)……………少々
- しょうが(千切り)……………1片
- ◆A 酢……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ4
- 塩昆布……………10~15g
- 白ごま……………少々

〈青じその佃煮〉

- 水晶昆布……………15g
- 大葉……………250g
- ◆B うす口しょうゆ……………150ml
- みりん……………100ml
- 砂糖……………125g
- いりこ削り節……………20g
- 白ごま……………適量

■ 作り方

〈きゅうりの佃煮〉調理時間約30分(きゅうりの漬け込む時間は除く)

- ①きゅうりはヘタを落とし、うすくスライス(2~3mm厚さ)して塩を混ぜ、上から軽く重石をして一晚塩漬けにする。
- ②①を取り出し、水気がなくなるまでよく絞る。
- ③鍋に赤唐がらし・しょうがを入れ軽く炒め、②・Aを加え水分がなくなるまで煮込む。
- ④水分がなくなりかけたら塩昆布を加え、完全に水分がなくなるまで焦げないようにかき混ぜ仕上げる。白ごまをふる。

〈青じその佃煮〉調理時間約40分

- ①水晶昆布は水で戻し食べやすい大きさに切る。
- ②大葉はさっとゆでて、細かくきざみ水気を絞る。
- ③鍋にB・①・②を加え火にかける。
- ④沸騰したらあくを取り、中火にして軟らかくなるまで煮込む。
- ⑤④の水分が少なくなってきたらいりこ削り節を加え、水分がなくなるまで煮詰める。仕上げに白ごまを加える。



きゅうりの佃煮は焦げやすいので様子を見ながらよく混ぜましょう。青じその佃煮は照りが出るまで煮切ることがポイント。

食事バランスガイド

きゅうりの佃煮 1皿(約40g)あたり: 22kcal

青じその佃煮 1皿(約40g)あたり: 61kcal

