



ふきの煮つけ

春の香りを楽しむ〜ふきレシピ①

ふきの煮つけ

材 料 (2〜3人分)

ふき5本(皮をむいて)
.....200g
塩(板ずり用).....大さじ2
かつおぶし.....適量
★しょうゆ・みりん・酒
.....各大さじ1.5
★砂糖.....小さじ1
★だしパック(中身)・・小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- ① ふきに塩をふり板ずりする。
- ② フライパンにお湯をわかし塩がついたままの①を入れ、中火で3分ほど茹でる。冷水にとって冷まし、粗熱が取れたら筋を取る。
- ③ 4cmに切り、水にさらして1時間ほどおきアク抜きして、水気を切る。
- ④ 鍋に③を入れ、★を加えて落としフタをしてとろ火で上下を返し、煮汁が少なくなるまで煮込む。
- ⑤ 火からおろし粗熱を取り、器に盛りつけてかつおぶしをふりかけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 茹でる前に塩で板ずりするとアクが抜けやすく、色が鮮やかになります。
- 煮る時は、焦がさないようにとろ火で時々かき混ぜてください。
- 味つけはお好みで調整してください。鉄鍋はふき成分で黒くなりやすいので避けましょう。