

ふるさと奥阿賀の郷土料理

あざみの炒め煮

里山の香りが、
口の中に
たがる

春に採って塩漬けにしたあざみを使ったこの料理は、里山の春を感じさせる風味を持つ一品です。香りが豊かなので日本酒の肴にもぴったりです。



栄養価

(1人分)

エネルギー ……99Kcal
タンパク質 ……4.4g
脂質 ……4.7g
塩分 ……2.2g
※の材料の栄養価は含みません。

材 料

(4人分)

塩漬けあざみ(莖)※ ……210g
(塩出し済み)
こんにゃく ……100g (1/2枚)
にんじん ……100g (10cm)
ちくわ ……40g (小1本半)
打ち豆 ……25g (大さじ2と1/2)
サラダ油 ……大さじ1
だし汁 ……200cc (1カップ)
(水270cc、煮干し5gで作る)
砂糖 ……大さじ1
しょうゆ ……大さじ2
塩 ……小さじ1/2
酒 ……大さじ1

作 り 方



- 1) 塩出ししたあざみを4~5cmに切る。
- 2) こんにゃく、にんじんは短冊切り、ちくわは縦割りにしてから斜め切りにする。
- 3) 鍋にサラダ油を熱し、1) 2)の材料を炒め、だし汁を加えて炒め煮にし、調味料を加えて味付けをしてから、さっと洗った打ち豆を入れてさらに炒める。

一口メモ

◆ あざみも保存食として塩漬けにします。あざみの香りと歯触りを秋、冬に楽しむことができます。