

棒ダラの煮物



材料(4人分)

- ・ 棒ダラ…………… 4切れ(もどす)
- ・ フキ…………… 100g(ななめ切り)
- ・ 人参……………40g(乱切り)
- ・ 干しシイタケ…… 4枚(もどす)
- ・ こんにゃく…………… 100g(手綱こんにゃくに
して下茹でする)
- ・ だし……………500ml
- ・ 酒……………大さじ1
- ・ 濃い口しょうゆ…大さじ3

1

1日前から棒ダラを水につけてもどしておく。もどした棒ダラを下茹です、アク抜きをする。ザルに上げて粗熱を取る。

2

鍋に棒ダラとだし、酒、濃い口しょうゆを入れ、落とし蓋をして中火で20分間煮る。



3

2にフキと人参、干しシイタケ、こんにゃくを加え、落とし蓋をして中火で10分間煮る。

材料が柔らかくなったらOK。

【ポイント】

フキ、人参、干しシイタケは切り口が大きくなると存在感があるように仕上がる。



4

好みに応じて濃い口しょうゆ(分量外)を加え、人混ぜして火を止める。常温まで冷まして味を含ませる。

