

にしんとふきのみそ煮



材料(4人分)

- ・にしん…… 6本
- ・ふき…… 6本
- ・油揚げ…… 1枚
- ・昆布…… 10cm
- ・卵…… 2個
- A 水…… 100ml
- A 本だし…… 少々
- A 砂糖…… 大さじ2
- A 味噌…… 大さじ5
- ・酒…… 適量
- ・みりん…… 適量

1.

こんぶを800mlの水に入れる。
にしんを3cm、ふきを4cm、油揚げを3~4cmに切る。
にしんは酒・みりん(適量)に浸す。



2.

昆布を5分煮た後、にしんを加え、さらに5分煮る。
アクは適宜とる。



3.

2に調味料A、ふき、油揚げを加え、蓋をして煮汁がなくなるまで5~10分弱火で煮る。



4.

溶き卵を入れ、ふたをし、卵が固まったら完成。



[応募者からのコメント]

この料理は私が小さい頃から食べていた昔懐かしい料理です。昔は、ふきが保存食だった上、にしんも安く手に入ったのでよく食卓に上がっていました。味噌での味付けが定番でした。煮物は作るのに時間がかかるイメージかもしれませんが、この料理は30分程度で手軽に作るができます。