

きゃらぶき（ふきの佃煮）

★ごはんにもおつまみにもピッタリ★

<材料>

ふき 1束
しょうゆ 1/2 カップ
酒 1/2 カップ
三温糖 ふきの重さと同量
みりん 大さじ1（ツヤ出し）

<準備>

ふきは葉を取り、半日くらい天日干しにする。
（鍋でゆでる際、鍋に沿って曲がるようになるまで）



作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、沸騰したら干したふきを2～3分ゆでて、水にさらす。
- ② 皮をむき、3～4cmくらいに切る。
- ③ 鍋に②としょうゆ、酒、三温糖を入れ、ふきが隠れるくらい水を入れ煮る。
- ④ 鍋の水分が無くなりそうになったら、フタと取り汁気を飛ばす。
- ⑤ みりんを回しかけて混ぜ、ツヤが出たら完成。

注意：焦がさないように気を付けてください！

★ポイント★

三温糖を使うとコクが出て美味しいです。
ねっとり感を出すためにふきの重さと同じ量の三温糖を使いますが、
量はお好みで調整してください。

Web サイト



Instagram



Facebook



Natural Essay
ナチュラル・エッセイ

<https://natural-essay.jp/>