

# ふきの煮物

★だしが染み込んだふきの煮物★

## <材料> 2人分

ふき 2本 ※ゆでる鍋の大きさに合わせて切り、塩で板ずりしておく。

煮汁(A) だし汁 3/4 カップ                      かつお節 少々  
酒 大さじ 3/4  
みりん 大さじ 3/4  
うすくちしょうゆ 少々  
塩 少々  
しょうが薄切り 2枚



## 作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、板ずりしたふきを塩がついたまま入れ、しんなりするまでゆでる。
- ② ゆでたふきを冷水にとり、皮をむいて5cm程度の長さに切る。
- ③ 鍋に(A)を入れ、煮立ったら②を加えて落とし蓋をし、ひと煮立ちさせる。
- ④ ふきを取り出し、あおいで手早く冷まし、煮汁はボウルにあげ、氷水に浮かべて冷ます。
- ⑤ 煮汁にふきを戻し入れ、クッキングシートなどで紙蓋をして1～2時間おき、味を含ませる。
- ⑥ 器に盛りつけて汁をはり、かつお節を飾って完成。

## 保存方法

煮汁に浸けたまま冷蔵庫で2～3日保存が可能です。

Web サイト



Instagram



Facebook



Natural Essay  
ナチュラル・エッセイ

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