

～＊～ 大豆の磯煮 ～＊～

<材料 4人分>

ひじき・・・5g

大豆(乾燥)・・・20g(大豆の水煮なら50g)

平天・・・・・・20g

ごぼう・・・・・・60g

にんじん・・・・30g

さやいんげん・・・20g

だし汁・・・・・・80cc(水に顆粒のだしの素でだし汁を作ってもよいです)

うす口醤油・・・小さじ1

こい口醤油・・・小さじ1

みりん・・・・・・小さじ 1/2

砂糖・・・・・・小さじ 1/2

ごま油・・・・・・炒める用小さじ1

・・・・・・仕上げ用小さじ1



<作り方>

＝乾燥大豆を煮る方法＝

- ①乾燥大豆はさっと洗って、4～5 倍の水につける。
- ②大豆が十分水を吸ったら、水気を切る。
- ③②の大豆の4～5 倍の水を鍋に入れ、煮る。(煮立ってきたら、おたまでアクをとる。)
- ④おとし蓋をして、弱火で 60 分～70分ゆでる。
- ⑤大豆がやわらかくなり、指でつぶせるようになったら火を止める。
- ⑥ゆで汁の中で、あら熱をとり冷ます。(ゆで汁の中で冷ますと、大豆にしわがよらない。)
- ⑦大豆の煮汁を切る。

＝磯煮の作り方＝

- ①ごぼうは乱切り、にんじんはいちょう4mm、平天は短冊に切る。
- ②さやいんげんは斜め4mmに切り、さっとボイルして冷やす。

③ごま油でひじきを炒め、ごぼう、にんじんも炒める。

④③にだし汁を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。

⑤調味料を入れ、弱火で煮込む。

⑥平天、ゆで大豆を⑤に入れ煮含める。

⑦仕上げに、ゆでたさやいんげん、ごま油を入れひと煮立ちさせる。

※煮ている間にだし汁が足りなくなる場合は、大豆のゆで汁を加えるとコクがでます。