

なま節と厚あげの煮つけ

材料 (中学生 1食分)

・なま節(角切り)	60	g
・さとう	4	g
・みりん	3	g
・料理酒	5	g
・(濃)しょうゆ	3	g
・(淡)しょうゆ	3	g

・厚あげ	60	g
・にんじん	17	g
・たけのこ	23	g
・さとう	2	g
・(淡)しょうゆ	3	g

・水(なま節用) 60 cc

・水(厚あげ用) 30 cc

作り方

- ① たけのこは 小さめの乱切りにし、にんじんは 1cm 角切りにする。
- ② なま節用の水・さとう・みりん・料理酒・しょうゆで 煮汁を作り、煮立てば なま節を入れて、煮汁が再び煮立てば、しばらく煮、その後、弱火にして煮ふくめる。
- ③ 火を消して しばらくさまし (20分位)、なま節 だけ引きあげる。(煮汁はのこす)
- ④ 厚あげは油抜きをし、一口大の大きさに切る。
- ⑤ ③の煮汁に、厚あげ用の水・さとう・しょうゆを加え、にんじん・たけのこの順に入れて ひと煮立ちしたら、厚あげを加え煮ふくめる。
- ⑥ 引きあげていた なま節と一緒に 煮汁とともに 器に盛りつけて 仕上げ。

【なま節とは】

なま節とは、生のカツオをさばいた後、蒸す、茹でるなどの加熱処理を行い、一次加工した食品です。

その後「くんせい」に加工が施されている場合もあります。

カチカチになるまで「くんせい」にされたものが、「かつお節」になります。

なま節の煮汁が
厚あげや野菜にしみこんで
とってもおいしくなりますよ！

