

煮あえ



「煮あえ（にあえ）」は、大根、にんじんなどの根菜類と山菜を使った主に下北地方で食べられている郷土料理です。日常的にも食べますが、冠婚葬祭など人の集まる機会には必ずたくさん作って振る舞われます。



材料【4人分】

大根	200g
にんじん	50g
ごぼう	50g
豆腐	100g
塩昆布	5g
サラダ油	小さじ 1/2
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2

【作り方】

- ① 豆腐は水切りする。
- ② 大根、にんじん、ごぼうは長さ5cmのせん切りにする。
- ③ 大根はさつとゆでて、水を切る。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、豆腐をそぼろ状になるまで炒り、にんじん、ごぼうを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ にんじん、ごぼうがやわらかくなったら、大根と塩昆布を加え、酒、みりん、しょうゆで味付けをし、火を止める。

【ワンポイント】

大根は、下ゆですることによって、辛みやにおいを少なくし、味がしみこみやすくなります。
煮あえは、本来、わらびを使用することが多いですが、給食では塩昆布を入れています。塩昆布からほどよい塩味とうま味がでるので、少ない調味料でもおいしく仕上がります。