

大根と沖縄切麩の含め煮



材料（3～4人分）

- ・大根 1/2本
- ・豚バラ スライス 100g
- ・切麩 35g
（セシサモスで販売の
沖縄切麩を使用）
- ・A-COOP「寄せ鍋しょうゆ」
100cc（1/2パック）
- ・水 400cc
- ・大根下ゆで用米のとぎ汁 適量

作り方

下準備

- A) 大根を厚さ2cmの半月切りにし、面取りをする。
- B) 大根の下茹でをする。
→米のとぎ汁が沸騰したら中火にして大根を入れ、竹串がすっと通るまで茹でザルに上げる。
※とぎ汁を使うと味が染み込みやすく、大根の臭いやアク、エグミなどが取れ、柔らかい味になる。

- ①＜寄せ鍋しょうゆ＞の素100ccを水400ccで薄め、沸騰したら大根と1cm幅に切った豚バラ肉を入れる。
- ②弱火で味が染み込むまで煮る。
- ③切麩を水に漬けて柔らかくする。
※すぐに柔らかくなるので短時間でOK。
- ④柔らかくなった大根に絞った切麩を入れ、2分程度弱火で煮込んで出来上がり。
※切麩は加熱すると溶けてしまうので大きめにちぎると良い。