



地域に根ざす 郷土料理

～きらずの煮しめ～

「きらず」とは“おから”のことで、今回はおからを使った煮しめを紹介します。にぼしの風味と高菜のシャキシャキとした食感が絶妙で、味付けもしっかりしているので、ご飯のおかずにぴったりです。皆さん、ぜひお試しください。



★ 材料（4人分）

おから …………… 200 g
青高菜 …………… 60 g
人参 …………… 20 g
てんぷら …………… 1 枚
干しいたけ …………… 2～3 枚
にぼしで取っただし汁 …… 500cc
薄口しょうゆ …………… 大さじ 4 杯
料理酒 …………… 大さじ 1 杯

★ 作り方

1. 高菜はきれいに洗って長さ 2cm 程度のざく切りにして、人参は長さを 3cm 程度、てんぷらは大きさをそろえて短冊切りにする。干しいたけは戻して薄く切る。
2. 鍋にだし汁と人参、干しいたけとてんぷらを入れて火にかけ、煮立ったら高菜を加える。
3. 人参がやわらかくなったら、おからを加え、煮立ったら薄口しょうゆと料理酒を加えて味をととのえる。

提供：市食生活改善推進員協議会

