

5 9 . 凍み大根煮物

最上地方

材料	(5 人分)
凍み大根	2 本
こんぶ	30 cm 2 本
にしん	350 g
にんじん	150 g
じゃがいも	200 g
砂糖	大さじ 3
しょうゆ	1/2 カップ
油	大さじ 3
水	1/2 カップ

用具

- 皮むき機
- 鍋
- ひも

作り方 (準備)

- 凍み大根は、生ぬるい湯に浸して戻す。2 cm 位に切る。
- こんぶは水に入れ、戻しておく。
じゃがいもとにんじんは、大きめの乱切りにする。
戻したこんぶを、結びこんぶにし、にしんを 5 cm 長さに切る。
凍み大根は、ざるにあげ、水を切っておく。
材料を鍋に入れ、水、調味料を入れて味がしみるまで煮る。

ポイント

- 凍み大根とにしんは形が崩れない様に注意しながら煮る。

(新庄市 若葉会)

笹原ユウ子