



郷土料理

干し揚げと 切昆布の煮物

長野県



干し揚げと切昆布の煮物



お盆に食べられる煮物で、
仏様にお供えするため、
赤いもの、肉、魚は使わ
ず作ります。お盆になる
とスーパーに「干し揚げ」
が並ぶ地域もあります。

時間目安

約 20 分

難易度

★★★★☆

分量

4 人前

カロリー

約 102 kcal/ 人

作り方

1. 刻み昆布は水で戻し、3～4 cmに切る。干し揚げは湯をかけ元に戻す。油揚げの場合は油抜きをして2～3 cm角に切っておく。
2. なすは縞に皮をむき、乱切りにして水にさらしあくを抜き、ジャガイモは皮をむいて同じく乱切りにする。
3. モロッコインゲン食べやすく切り、下茹でしておく
4. 鍋にだし汁と刻み昆布、ジャガイモを入れて火にかける。
5. ジャガイモに火が通ったら、調味料と揚げ、なす、下茹でしたインゲンを入れてさらに煮る。
6. なすがやわらかくなり、全体に味がなじむまで煮たら完成。

Quick
Tip

干し揚げはお湯で戻さず直接煮ても
OK です

材 料

干し揚げ：20個（油揚げの場合は薄めの物2～3枚）

刻み昆布：8 g

なす：100 g（中1/3本）

じゃがいも：160 g（中1/2個）

モロッコいんげん：60 g

調味料

だし汁：200 ml

みりん：小さじ1と1/2

しょうゆ：大さじ1

さとう：小さじ1

酒：小さじ1と1/2