

「佃煮」

材料

- 削りぶし（厚切り） ...30g ＊みそ汁などで使い終わったもの
- ごま油...大さじ1
- 醤油...大さじ2
- 砂糖...大さじ2
- 山椒の実の佃煮...少々
- 七味...少々



作り方

- ①みそ汁などで、だしをとり終わった削りぶしの汁をきります。
- ②平たいお皿にキッチンペーパーを敷き、その上に広げ、さらにキッチンペーパーをのせて1日おいて乾燥させます。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、香りがでてきたら、乾いた削りぶし『①』を入れ炒める。
- ④『③』に醤油、砂糖を入れ煮詰める。
- ⑤『④』に山椒の実と七味をかける。

Memo

