

☺ごはんのお供に佃煮いろいろ☺

◇セロリの佃煮◇

＜材料＞ セロリの葉（あらみじん切り）と茎（千切り） 約170g・ 井の素大さじ2・ 濃口醤油大さじ1・ 砂糖大さじ1

- ① すべての材料を鍋に入れ、混ぜながら水気がなくなるまで弱火で煮つめる。

◇新しょうがの佃煮◇

＜材料＞ 新しょうが50g、ちりめんじゃこ15g、井の素50cc、水50cc、砂糖大さじ1～2、米のとぎ汁（辛さをやわらげる為と、あくをぬく為）

- ① しょうがはなるべく細く千切りにする。
- ② 鍋に米のとぎ汁と①を入れ弱火で煮る。たぎったらあくをすくいながら更に3分～5分煮、煮汁を全部捨てる。
- ③ 井の素・水・砂糖を②に入れ中火で煮、たぎったらちりめんを入れる。焦げないようにかき混ぜながら煮る。水分を飛ばしすぎるとカラメル状になるので、汁気が無くなったらすぐに火を止める。※2日ほどたつと、しょうが辛さがやわらいで食べやすくなる。

◇海苔の佃煮◇

＜材料＞ 巻き海苔10枚（湿気が多いものでも可）・ 水300cc・ 井の素大さじ4・ 濃口醤油大さじ2・ 砂糖小さじ1

- ① 海苔をちぎって鍋に入れ、水に6時間くらいつける。
- ② ①を3～5分くらい火にかけ水分を飛ばす。
- ③ ②に井の素・濃口醤油・砂糖を入れ、まぜながら水気がなくなるまで弱火で40分ほど煮詰める。
※もどした干し椎茸を小さく切り、一緒に入れて煮ると椎茸海苔が出来る。

◇ふきの佃煮（きやらぶき）◇

＜材料＞ あく抜き後5cm 位に切りそろえたふき・井の素2：濃口醤油1・ざらめ（お好みで）

- ① 弱火でことこと水気がなくなるまで煮つめる。
※寿司の素があれば、最後にひとたらしして混ぜ合わせると照りが出る。

◇ふきのとうの佃煮◇

＜材料＞ ふきのとう15ヶくらい・井の素100cc・濃口醤油50cc

- ① ふきのとうは新芽の出たばかりのものを洗って、さっと湯がいてから水にさらす。
- ② しっかりしぼって小さく刻む。
- ③ 鍋に②と井の素、濃口醤油（好みで山椒の実）を入れ、弱火でことこと水気がなくなるまで煮詰める。

◇にがうりの佃煮◇

＜材料＞ にがうり700g・井の素150cc・寿司の素15cc・ざらめ10g・淡口醤油小さじ1・鰹節といりごま適量

- ① にがうりは、縦に割り中の種を綿ごとすくって取り出し、1cm くらいの厚さに切っておく。
- ② 苦味を和らげるために①を熱湯で3分ほど湯がく。ざるにうちあげてあら熱をとった後（水につけて冷やしても良い）しっかり絞る。
※苦味が気にならず、歯ごたえのあるほうが好きな方は②の工程は飛ばしても大丈夫です。
- ③ 鍋に井の素・ざらめ・寿司の素・淡口醤油を入れて沸騰させ、②を入れ、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 火を止めて、鰹節といりごまを入れてまぜる。