

だしをとった煮干しで！

煮干しのかきあげ

材料（4人分）

煮干し(だしがら)	8~10本
ごぼう	20cm
玉ねぎ	1/2個
長ねぎの青い部分	少々

【衣】

小麦粉	1/2カップ
卵+冷水	1/2カップ (粉と同量の水分)
しょうゆ	大さじ1
生姜(生姜汁を使う)	1片
揚げ油	適量

作り方

- ①煮干しは骨を除き、大きなものは半分に切る。しょうゆ、生姜汁をからめて下味をつける。
- ②ごぼうはさがきにし、玉ねぎは千切りにする。具全体に分量外の小麦粉をふっておく。
- ③衣を粘りが出ないように合わせ、材料をフライ返しなどを使い、180度くらいの油に静かに入れて揚げる。
- ④長ねぎをお好みでちらす。



レシピ .. 江別友の会 / 江別市

だしをとった昆布で！

酢昆布

材料（4人分）

昆布(だしをとった後のもの)	450g
酢	120cc

【合わせ調味料】

しょうゆ	180cc
砂糖	250cc
酒	大さじ2
干し椎茸 (※さらにおいしくするなら)	6~7枚

作り方

- ①昆布を食べやすい大きさに切る。
- ②酢に1時間くらいつける。
- ③鍋に昆布と合わせ調味料を入れ、火にかける。1時間ほど弱火にして柔らかくなるまで煮る。

ワンポイント

煮るときに水で戻した干し椎茸を6~7枚入れると美味しい。



レシピ .. 江別友の会 / 江別市