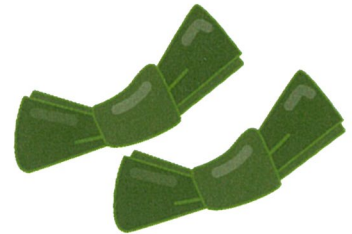


ほんぼうたら かま あまに
本棒鱈の鎌の甘煮



《材料》

- ・本棒鱈の鎌 5切れ
- ・赤ザラ 2C
- ・醤油 250cc
- ・日本酒 300cc
- ・大根 10切れ
- ・油揚げ 2枚
- ・結びこんにゃく 10個



《作り方》

- (1) 乾燥棒鱈をたっぷりの水に10～12時間浸す。(乾燥棒鱈5切れで、約300gの水)
- (2) 水洗いをし、少し大きい鍋に入れ、浸る程度の量で40分水煮をする。火を止めた状態でも浸かっていること。そのまま10時間以上冷ます。
- (3) 冷めた煮汁を別の容器に移し、鱈を煮る鍋に鱈と煮汁1ℓ・砂糖・酒・醤油を加え、落とし蓋をし、グツグツと90分煮る。
- (4) 程よく冷めたら、煮汁を使い20分水煮をした、大根と昆布を25分間煮込み、完成♪

ぎゅうにくま
コンニャクの牛肉巻き



《材料》

- ・板こんにゃく 1枚
- ・牛肉 8枚
- ・だし汁 200cc
- ・醤油 大さじ3
- ・砂糖 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ2



《作り方》

- (1) にんにゃくを薄く8枚に切り、牛肉で巻く。(こんにゃくを切るのが難しい!)
- (2) 油を熱し、巻き終わりから転がしながら焼く。
- (3) だし汁・醤油・砂糖で作ったたれを煮立て、20分に込んだら完成♪