

イタドリの煮物



材料（作りやすい量）

イタドリ…300 g、サラダ油…適量、調味料（砂糖…大さじ2、しょうゆ…大さじ2、だしの素…適量）

レシピ

①イタドリの皮をむき、斜め切りにする。②沸騰している湯の中にイタドリを入れ、色が変わるまで（20秒くらい）ゆでる。③自然に冷めたイタドリを1晩ほど流し水につけてざるにとる。④鍋にサラダ油を温めてから③をいためる。⑤④に調味料を入れ、素早く煮る。

食改さんの一言

③の工程まで終わったイタドリは冷凍保存もできます。酢の物や白あえにしてもおいしいですよ。

ゆねり



材料（作りやすい量）

ゆず…400 g、砂糖…200 g、調味料（みりん…大さじ3、酒…大さじ2、しょうゆ…大さじ1）

レシピ

①ゆずは横半分に切り、酢と種を搾る。②①を蒸す。（しっかりと、べたべたするくらいに蒸す）③②を細かく刻む。④砂糖を合わせ、しばらく置いてなじんだら火にかける。好みで調味料を追加する。

ワンポイント

○甘さは最初は控えめにし、後で足していきましょう。
○煮詰めるので焦げないように注意。

なすのみがらし漬



材料（作りやすい量）

なす…2 kg、塩…100 g、焼きミョウバン…10～20 g
調味料（こうじ…200 g、鬼からし…1袋（40 g）、砂糖…500 g、みりん…200cc、しょうゆ…300～400cc）

レシピ

①なすをよく洗って輪切りにし、焼きミョウバンと合わせた塩で下漬けする（8時間以上）。②①を強く絞って水気をとる。③調味料をよく混ぜ合わせた中に、②を加え混ぜる。

ワンポイント

○1昼夜でもおいしいが、2昼夜おくと、より味がなじみおいしくなります。
○焼きミョウバンを入れることで、色が良くなります。