

煮なます

レシピ提供／花屋ホテル 坂中 真



材料

大根	400g
人参	100g
蓮根	200g
油揚げ	4枚
絹さや	6枚

合わせだし

出し汁	3と1/2カップ
酢	大さじ3と1/2
砂糖	大さじ4
しょう油	大さじ4と1/2

上がり用 しょう油大さじ1/2

作り方

下ごしらえ

- 1.大根、人参は皮をむき、大根は5mmの厚さ、人参は3mmの厚さの短冊切りにする。
- 2.油揚げは熱湯に通して油抜きし、縦半分に切ってから短冊に切る。
- 3.蓮根は5mmの厚さの半切りか、银杏切りにして水につけ、ざるにあげておく。

- 1.下ごしらえを鍋に入れ、合わせだしを入れて中火で汁気がなくなる直前まで蓋をせずに約20分煮る。
- 2.火を止める前にしょう油大さじ1 / 2を入れて、ひと煮立ちさせる。
- 3.絹さやか色よく茹でて細切りにし、盛りつけるときに混ぜるか天盛りにする。

調理者談

酸味をきかせた煮物なので「煮なます」と名付けました。

主役は大根と蓮根。

歯触りを残すのが秘訣で、そのために煮汁は少なめにし、蓋をしないで煮上げます。