

わらびのめんつゆ漬け



●材料 (作りやすい分量)

わらび・・・・・・・・・・1kg
にんじん・・・・・・・・・・中1本 (100g)
しょうが・・・・・・・・・・3片 (50g)

A [めんつゆ (2倍濃縮)・・・200ml
酒・・・・・・・・・・50ml
みりん・・・・・・・・・・50ml
ほんだし・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
酢・・・・・・・・・・50ml

●作り方

- 1 わらびはアク抜きしておき、3cm程度に切る。にんじん、しょうがは千切りにし、にんじんは加熱しておく。
- 2 Aを鍋に入れ、煮立たせる。
- 3 1と2を合わせ、粗熱がとれたら冷蔵する。



ワンポイント ~わらびのアク抜き方法~

たっぷりの沸騰したお湯に、重曹または木灰を入れます。わらびを加え、2~3回かき混ぜて (10~20秒) 火を止め、一晩置くことでアクが抜けます。