



山椒入り、たらこと糸こんにゃく炒め



材料

たらこ	1腹
糸こんにゃく	1袋
実山椒	小さじ2
サラダ油	大匙1
酒・みりん	各大匙1
砂糖	小さじ1
薄口醤油	小さじ1
塩	適量

注意

「たらこ」は塩加減の程良いものを選ぶこと

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、塩をいれ沸騰すると糸こんにゃくにゆくを入れ湯きあがってくるとざるにあげて水を切る
- ② 鍋にサラダ油大匙1を入れ、糸こんにゃくにゆくをいれてよく炒め水分をとばす。実山椒を小さじ1入れ、たらこを加え、固まらないようにほぐす。
- ③ 酒・みりん各大匙1、砂糖・薄口醤油各小さじ1で調味する。煮汁がなくなるまで炒め、山椒の実小さじ1をふりかけて仕上げる。

実山椒の保存

- ① 実山椒 100グラムを塩少々入れた熱湯にいれ7~8分茹でる。
- ② 指でつぶれる位になったら「ざる」にあげる。氷水に1時間ほどつけてアクをとる。
- ③ 保存袋に少量ずつ(小さじ1)入れて冷凍す。

