

塩蔵山菜のごちそう煮しめ

材 料 4人分

<u>塩蔵わらび</u> （能登の里山夢部会）	1袋
<u>塩蔵ふき</u> （能登の里山夢部会）	1/2袋
人参	1/3本
厚揚げ	1/2枚（125g）
豚肩ロース薄切り	200g
結びしらたき	
（アク抜き不要のタイプ）	8個
水	500cc
だしパック	1袋
<u>揚げ浜塩</u> （奥能登塩田村）	小さじ1/2
うす口しょうゆ（カネヨ）	大さじ2
酒	大さじ2



※下線は、能登の一品の認定商品です。

作り方

- 1・塩蔵山菜は一晩水につけて塩出しをする。途中2回ほど水を替える。
- 2・わらびとふきは4～5cm長さに切る。人参は3mm厚さに切る。
（あれば花型などで抜く）
厚揚げは2cm角に切る。肉は食べやすい大きさに切る。
- 3・鍋に、水とだしパックを入れて火にかけ、煮立ったらだしパックを取り出し、塩、しょうゆ、酒も入れる。ふたたび煮立ったら、しらたき、人参、厚揚げ、豚肉、山菜の順に入れる。
アクを引いたら弱火にして10分ほど煮る。粗熱を取って器に盛る。

（しもおきひろこキッチンスタジオ）