

ひじきの甘酢煮

《材料》 4 人分

乾燥ひじき・・・10 g
人参・・・・・・25 g
コーン・・・・・・20 g
油あげ・・・・・・1 枚
白す干し・・・・・・10 g
ごま・・・・・・適量
砂糖・・・・・・小さじ4
しょうゆ・・・・・・小さじ2弱
塩・・・・・・少々
酢・・・・・・小さじ1と1/2
サラダ油・・・・・・適量
水・・・・・・30 cc



《作り方》

- ① ひじきは流水で十分に戻しておく。
- ② 人参は千切りにする。油あげは油抜きして、短冊切りにする。
白す干しとごまは乾煎りしておく。
- ③ 鍋に油を入れ、ひじきと人参を炒める。
- ④ ③に水と調味料を加え煮る。
- ⑤ ④に油あげとコーンと白す干しを加えさらに煮る。
- ⑥ 最後にごまを加えて出来上がり。
※酸味をきかせたいときは、酢を出来上りに加えてください。

《コメント》

ひじきの甘酢煮は、小魚を使った瀬戸内地方の郷土料理です。