

とれたて できたて あさくらの特産品料理コンテスト

料理名	なしと博多きゅうりの甘辛煮
朝倉地域産の テーマ食材	博多きゅうり、なし、ゆず

〔材料表〕 1回に作る量。

材料名	分量	材料名	分量	
なし	中1個	a	なし絞汁	50cc
博多きゅうり	4本		白だし	大さじ1杯強
塩	小さじ1~2杯		しょうゆ	大さじ1杯
しょうが	10~20g		みりん	大さじ1杯
一味唐辛子	適量		甘酢	大さじ1杯
(又は赤唐辛子)	(2本)	ゆずの皮のみじん切り	20~30g	

〔作り方〕

博多きゅうりはところどころ皮をむき薄い輪切りにし塩をまぶし1~2時間おき水を絞る。

なしは皮をむき芯を取り5~6ミリのいちょう切りにする。残りはすりおろす。
フライパンにとせん切りにしたしょうがとaを加え強中火で炒め合わせる。

にさらに唐辛子、のいちょう切りのなしを加え、好みの味にし、汁けがなくなるまで煮る。

出来上がり前に約2等分し、塩昆布、白ごま、ちりめんじゃこを混ぜ合わせると2種類の味ができます。

甘酢は自家製のゆずポン酢を使ってもよい。

〔コメント〕 (出品者から寄せられたこの料理に関する思い出や思い入れ、どんな時に食べるかなど)

常備食として、朝昼晩食べれます。
酒のあてとしても美味しいです。

出品者の
お名前

安岡きくよ