

芋のつる料理 (おあげさんと炊いたん・きんぴら)



芋のつるを使ったシンプルな料理。
もう1品ほしいときにも。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

芋のつる料理(おあげさんと炊いたん・きんぴら)



材料(2人分)

作り方

【おあげさんと炊いたん】

- ・ツル(下処理したもの)…100g
- ・あぶらあげ…20g(すし揚げ1枚)
- (A)・だし汁…30cc
 - ・醤油…小さじ1
 - ・みりん…小さじ1

【きんぴら】

- ・ツル(下処理したもの)…100g
- ・ごま油…小さじ1
- (A)・酒…小さじ1
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・みりん…小さじ1
 - ・醤油…小さじ1
- ・煎りごま…小さじ1/4

【ツルの下処理】

- ① ツルを洗い、先の方からスジを剥く。5cm位に切り、30分ほど水にさらしてアクを抜く。
- ② 熱湯に塩(分量外)を入れ、2~5分茹でたら冷水にとり、ザルにあけて水気を切る。

※ゆで時間は、用途や好みにより調節(炒め物や佃煮などさらに加熱調理する場合は2分ぐらいが目安)

【おあげさんと炊いたん】

- ① あぶらあげは油抜きをし、縦半分に分けて短冊に切る。
- ② 鍋に(A)を入れ、ツルと①を加えて弱火で煮込む。

【きんぴら】

- ① 熱したフライパンにごま油を入れ、ツルを炒める。
- ② 火が通ったら、(A)を加え、水気が飛ぶまで炒める。