# ふきの炒め煮

独特の香りとほろ苦い味わいが特徴のふきの葉茎。あくが強いため、おいしく食べるには下ごしらえが重要ポイント！

監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# ふきの炒め煮

材料（2人分）

・ふき（下処理済み）…60g
・にんじん…40g
・こんにゃく…40g
・生しいたけ…2個
・焼ちくわ…1本
・油…小さじ1/2
（A）・だし汁…1/2カップ
・薄口しょうゆ…小さじ1
・酒…小さじ1
・みりん…大さじ1

作り方

① ふきは下処理後3㎝の長さに切る。こんにゃくはあく抜きし、にんじんは皮をむき、どちらも長さ3㎝の拍子切りにする。
② 生しいたけは5㎜幅のスライス、ちくわは5㎜幅の斜め切りにする。
③ 鍋に油を入れて火にかけ、①②を炒める。（A）を加えて煮る。
④ 煮汁がなくなるまで煮しめ、器に盛りつける。

【ふきの下処理】
茹でる前に「板ずり」を行う。あく抜き、緑色が鮮やかになる、調味料がしみこみやすくなる、表面がなめらかになる等の効果がある。
① ふきは葉を切り落とし、鍋に入る長さに切り分け、太い部分と細い部分に分ける。
② まな板にふきを置き、塩を全体にまぶし、両手でふきを押さえ、ふき同士をこすりあわせ、皮や筋が浮き出るまで転がす。
③ 塩がついたままのふきを、沸騰したお湯に入れて茹でる。先に太い部分を先に入れ、約2分後に細い部分を入れて、さらに1分位を目安に茹でる。冷水に取って冷まし、そのまま一晩水にさらすとあくが抜ける。
④ ペティナイフで切り口の皮を少し剥き、一周ぐるりと剥いたら、まとめて全部をひっぱると、何度も筋をひかずに済む。

栄養成分（1人分）　この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
熱量…71kcal　たんぱく質…3.0g　脂質…1.4g　炭水化物…8.8g（食物繊維…1.7g）
食塩相当量…1.0g