



津軽半島
浜小屋仕込み



炭火焼干(イワシ)

青菜とお揚げのだし煮びたし

[炭火烧干【イワシ】]



青菜とお揚げのだし煮びたし

【材料(2人分)】

● 小松菜	1束	● 水	300ml
● 油揚げ(大)	1枚	A うすくち醤油	大さじ2
● 焼干し	6本	みりん	大さじ2

【作り方】

- ① 焼干しは2つに割り、分量の水に浸しておく。
- ② 小松菜は4cm程のザク切り、油揚げは1cm幅に切る。
- ③ 焼干しをつけ汁ごと鍋に入れる。Aを加え強火にかけ、沸騰したら中火にして油揚げを加え1分ほど煮る。
- ④ 小松菜を加え、しんなりするまで混ぜながら煮る。