

棒だらの煮付け



棒だらとは、タラの干物で、日持ちしないタラを流通させるため加工された昔ながらの保存食です。お盆には、精霊さまにお供えするとともに、自分たちも一緒にいただきます。

へらしお前 (1人分)

エネルギー 243kcal
食塩相当量 5.5g

へらしお後

(1人分)
エネルギー 257kcal
食塩相当量 2.6g

マイナス
2.9g



材料 (2人分)

へらしお前

棒だら	100g
水	適量
いりこ	30g
しょうゆ	50g
黒砂糖	30g
みりん	15g

へらしお後

棒だら	100g
水	適量
いりこ	100g
しいたけの粉	10g
片栗粉	適量
油	適量
しょうゆ	10g
黒砂糖	10g
みりん	10g
5倍酢	20cc
水	80cc

A

作り方

- 棒だらは水に浸し、1晩ほど置いて柔らかくした後、一口大に切る。
鍋に少量の油を引き、いりこ、水気を切った棒だらの順で加えて煎る。
その後、棒だらがかぶるくらいの水としいたけの粉を入れて、2時間ほどコトコトと煮る。
- ゆであがった棒だらは水気を切り、薄く片栗粉をまぶす。フライパンに1cmほど油を引いて揚げ焼きする。
すでに火は通っているので、外側が軽く色づく程度に揚がればOK。
- Aの調味料をボウルに入れて混ぜ、そこに揚がった棒だらを加え、和える。
しばらく味がなじむまでおいておくことをお勧めします♪

へらしおポイント

お盆の定番料理の棒だらの煮付け。でも、長時間煮つめるので塩分量がかなり多くなります。特に田舎の棒だらは真っ黒になるくらい煮つめる方が多いのです…。単にしょうゆなどの量を減らすだけでは物足りなさを感じがち。そこではじめにいりことしいたけのだしで煮ることでうま味をUP! さらに、揚げて表面だけに味をつけることで、減塩ながらも満足感が得られるレシピを考案しました!

