

副菜

適塩テクニック：とろみをつける

わりなの葛かけ

京山城屋提供♪乾物を使った適塩レシピ

【材料】4人分

- 山城屋のわりな・・・15g
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- だししょうゆ・・・大さじ1
- だし汁・・・・・・・・・・400cc
- うす口しょうゆ・・・小さじ1
- 山城屋のくず粉・・・大さじ3
- 粉しょうが・・・・・・・・・・小さじ1/2

【作り方】

- ①わりなは3回くらいもみ洗いし、たっぷりの水で約20分もどす。えぐみを取るために酢を加えた熱湯でやわらかめにゆがく。ゆでたあと水洗いし、ざるにあげる。
- ②①を食べやすい大きさに切り、だししょうゆで含め煮にする。
- ③温めただし汁にうす口しょうゆで香りをつけ、粉しょうがを入れ煮る。
- ④くず粉を細かく砕いて同量の水で溶き、少しずつ③に加えてとろみをつける。
- ⑤②に④の葛あんをかけたら出来上がり。

1人分
塩分量**0.7g**
34kcal



Point

「わりな」とは、乾燥させた里芋の茎のことで、「ずいき」とも言います。とろみをつけたあんをかけることで味が表面にからみ、口に入れたときに味を感じやすくなります。しょうがの風味もアクセントになっています。