

春採り昆布とベビーホタテの生姜煮

(レシピ提供: 函館市食生活改善協議会)



(写真は春採り昆布のボイル塩蔵製品を使用した例)

【材料 4人分】

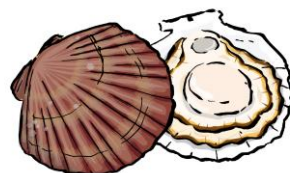
- ・春採り昆布(乾燥) … 30g
- ・ベビーホタテ … 100g
- ・生姜 … 10g
- ・かつお節 … 適量

【A】

- ・しょう油 … 大さじ1と1/2
- ・みりん … 大さじ2
- ・酒 … 大さじ1
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・酢 … 小さじ1
- ・水 … 120ml

【作り方】

- ① 春採り昆布はサッと水洗い程度で戻し、軽く絞り好みの幅や長さに切る。
- ② ベビーホタテはサッと洗い水切りし、生姜は細めの千切りにしておく。
- ③ 鍋にAを入れ、①と②を加え、汁がなくなるまで煮詰める。
- ④ 火を止める直前にかつお節を入れ、まぜ合わせる。



春採り昆布のボイル塩蔵品を使用する場合には、以下を読み替えて作りましょう。

【材料】

- ・春採り昆布 … 170g(水戻し後の分量です。)
- ・酢 → 加えない
- ・水 … 大さじ2

【作り方】

- ① 水で戻し塩抜きした春採り昆布を、食べやすい大きさに切る。



「春採り昆布」とは、生長中の身の薄い春に収穫した真昆布を、乾燥したりボイル塩蔵したりした製品を言います。

○おいしい函館・自然の恵み旬食材「春採り昆布」

<https://www.oishii-hakodate.jp/seasonal/harudorikonbu/>