

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!

「ニンジンの梅土佐煮」

ココガ
プロのワザ

「ニンジン電子レンジにかける」

ニンジンは固くて芯まで火が通るのに時間がかかります。電子レンジは、食品の中央から過熱されるので、軽くかけてから煮込むと、時間が短縮できて味も楽しめます。加熱しすぎると水分が抜けてしまうので注意。

〈材料〉

ニンジン(中)・・・2本
梅干し(中)・・・8個
かつお節・・・2つかみ
だし・・・300cc
しょう油・みりん・・・各大さじ2

シェフのアドバイス

ニンジンは梅干しと一緒に煮ると独特の臭みが消えて甘さが増します。

煮汁は、だし10:しょう油1:みりん1、市販の麺つゆを使ってもOKです(好みの味に薄めてください)。梅干しもおいしく食べられますよ。

作り方

- ① ニンジンはよく洗って皮付きのまま大きめの乱切りにする。
- ② ①を耐熱の皿に並べ、軽くラップをして電子レンジで1分30秒〜2分加熱する(上記参照)。
- ③ お鍋にだし、しょう油、みりと②のニンジン、梅干しを入れて中火でゆつくりとたく。
- ④ ニンジンに火が入ったら、かつお節ひとつかみを入れて火を止め、そのまま冷ます。
- ⑤ 食べる前に温めてから器に盛り、上からかつお節をひとつかみかける。

「季節の台所・彩」

北見市常盤町4丁目2-29 ☎0157-33-1267、営業時間:
おひるごはん/11時~15時(LO14時)、よるごはん/
17時~22時(LO21時)、月曜定休

【彩からのお知らせ】

風邪を引かないように、ビタミンの豊富な野菜を食べましょう。昼も夜も野菜たっぷりのメニューを用意してお待ちしています。