

芽ひじきと あらびきウインナーの 柚子こしょう和え



材料(4人分)

あらびきウインナー	50グラム
芽ひじき(乾燥)	20グラム
サラダ油	大さじ1
だし汁	1/2カップ
酒	大さじ1
A 砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1
しょう油	大さじ1
柚子こしょう	小さじ1/2

作り方

- ① 芽ひじきは15~20分水でもどしたら、ざるに上げてよく洗う。
- ② ウインナーは5ミリ厚の輪切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、ひじきをさっといためたら、ウインナーを加えて炒める。
- ④ Aを合わせて加え煮汁をよく絡ませる。
- ⑤ 火を止め、柚子こしょうを混ぜ合わせて出来上がり。

ひと口メモ

ジューシーなあらびきウインナーが和風のおかずに変身！芽ひじきは戻しすぎないのがコツ。常備菜として応用がきく料理です。おにぎりの具やサンドウィッチ、お茶漬けにしても、とても美味しいですよ！



「だし」の取り方

だし汁は、何のだし汁でもよいです。煮干し、野菜、干しいたけ、干物の骨と、家庭の場合は手元にあるものを利用しましょう。本格的には、水1リットル(5カップ)、昆布8センチ角1枚、削りがつお20グラム。昆布は水から入れて中火にかけ、浮いてきたら引き上げる。いったん沸騰させたら少し温度を下げ、削りがつおを入れて3~4分煮たら、キッチンペーパーでこす。昆布と削りがつおに水を足して、もう一度火にかければ2番だしも取れます。