煮干しだしのさっぱり味

煮菜（長岡菜）の山椒風味

■材料（5人分）

漬け長岡菜 500g／サラダ油 大さじ1半／煮干し 中3本／赤唐辛子 小2本／酒 1/4カップ／しょうゆ 適宜／実山椒 大さじ1／切りごま 少々

■作り方

❶長岡菜を3㎝程に切り、たっぷりの水を加え、中火にかけ、一煮立ちしたら火を止め、そのまま冷やす。

❷冷めたら水で洗い、6時間程水に浸す。わずかに塩味の残る程度まで塩を抜く。

❸ザルに上げ、水気を切る。

❹鍋にサラダ油を入れ菜を炒め、ひたひたの水、煮干し、赤唐辛子（種を取り除く）、酒を加え、弱火で煮る。

❺柔らかくなったら実山椒を入れ、風味をつけ、最後にしょうゆを加え、味を調え火を止める。半日ほどおくと、味がしみ込みおいしくなる。

■ポイント&エピソード

- 庭の山椒の実を、“ちりめん山椒”や“焼き豚”のつけ汁の香辛料として利用していることから、山椒が煮干しの旨みとも相性が良いのではと使ってみました。
- 塩味の調整に、しょうゆを少々使うことで、まろやかな味になります。
- 具の入らない、煮干しだしのさっぱり味の煮菜に、ほのかな山椒の風味をつけ、ごまの香りと共にいただきたい。
- 簡単ですが、なかなかお気に入りの一品となりました。

■栄養価（1人分）

エネルギー90kcal／たんぱく質2.8g／脂質5.7g／炭水化物5.4g／食塩相当量2.2g

自慢の煮菜料理部門 優秀賞 岩渕令子さん（長岡市）