

ふるさと奥阿賀の郷土料理

きくらげの白和え



きくらげをくるみで和えているので、食感がよく、食べやすい料理です。ぜひ、子どもたちにも食べてもらいたい一品です。



栄養価

(1人分)

エネルギー ……81Kcal
タンパク質 ……4.3g
脂質 ……5.7g
塩分 ……1.5g

材料

(4人分)

- きくらげ(乾燥) ……20g
- きくらげ用調味料(A)
 - だし汁 ……600cc(3カップ)
(水800cc、かつお節18gで作る)
 - しょうゆ ……大さじ1と1/3
- 和え衣
 - くるみ ……25g(大さじ2と1/2)
 - 木綿豆腐 ……100g(1/3丁)
 - 砂糖 ……大さじ1/2
 - 塩 ……小さじ1/3

作り方



- 1) もどしたきくらげはざるに上げ、水切りする。
- 2) 豆腐は水気を切る。
- 3) 鍋に調味料(A)を入れて煮立たせ、水切りしたきくらげを入れて煮る。(10分程度)
- 4) 煮あがったきくらげはざるにとり、汁気を絞ってあら熱をとる。
- 5) すり鉢にくるみを入れてする。次に豆腐を入れてすり、砂糖、塩を加えて味を調べ、和え衣を作る。
- 6) 4)を5)の和え衣で和える。

一口メモ

◆ きくらげは保存ができ、一年中手に入る食材のため、仏事によく用いられました。