

ふるさと奥阿賀の郷土料理

五目なます

いりいり
ぱいぱい
とろとろ
あま色

大根、にんじん、干しいたけなど、たくさんの食材を使った酢の物です。それぞれの味と食感が合わさって、つつい手が出てしまう一品です。



栄養価

(1人分)

エネルギー ……89Kcal
タンパク質 ……2.3g
脂質 ……3.2g
塩分 ……0.5g

材 料

(4人分)

だいこん ……150g (中1/5本)
にんじん ……15g (1~2cm)
干しいたけ ……5g (4枚)
れんこん ……25g (1~2cm)
油揚げ ……10g (1/2枚)

- しいたけ用調味料 (A)
かつおだし汁 ……50cc (1/4カップ)
砂糖 ……小さじ2
しょうゆ ……大さじ1/2
- れんこん用調味料 (B)
酢 ……大さじ1/2
鰹だし汁 ……大さじ1/2
砂糖 ……大さじ1/2
塩 ……少々 (1つまみ程度)
- 油揚げ用調味料 (C)
砂糖 ……小さじ1/2
しょうゆ ……小さじ1/2
酒 ……大さじ1/2
- 和え衣
炒りごま (白) ……大さじ2強
砂糖 ……大さじ2
みりん ……大さじ1/2
酢 ……大さじ1と2/3

作 り 方



- 1) 大根、にんじんは5cmくらいの長さに千切りし、大根は2つまみ、にんじんは1つまみ程度の塩 (分量外) でしんなりさせ、水分を切っておく。
- 2) もどしたしいたけは細切りにし、(A)の調味料で煮ておく。(汁気がなくなるまで)
- 3) れんこんは薄く小さめの小口切りにして、(B)の調味料で煮て、酢れんこんを作る。
- 4) 油揚げは油抜きし、千切り (極細) にして (C)の調味料で煮る。
- 5) すり鉢などで、炒りごまをよくすり、砂糖、みりん、酢を加えて、和え衣をつくる。
- 6) 1) 2) 3) 4)の材料を和え衣で和え、味をなじませる。

一口メモ

◆ 野菜たっぷりの五目なますは、正月料理の箸休めとしてもピッタリですが、常日頃から食べておきたい一品です。