ふるさと奥阿賀の郷土料理

凍み大根の煮しめ

口の中にじわっとながる、凍み大根の風味が格別

味が濃縮され、独特の歯ごたえのある凍み大根は煮物にピッタリの食材です。昔懐かしいおふくろの味がします。

栄養価

（1 人分）

エネルギー ……85Kcal
タンパク質……3.6g
脂質……1.8g
塩分……0.8g
※の材料の栄養価は含みません。

材料

（4 人分）

凍み大根（もどしたもの）※……70ｇ
こんにゃく…… 160ｇ（4/5 枚）
里芋…… 160ｇ（小5個）
にんじん…… 90ｇ（9㎝）
身欠きにしん……45ｇ（4/5 本）
きぬさや…… 20ｇ（10 枚）
だし汁…… 400 ㏄（2 カップ）
（水 530 ㏄、かつお節 12ｇで作る）

● 調味料
砂糖……大さじ2と 1/2
しょうゆ……大さじ1

作り方

おばあちゃんの知恵袋 春 夏 秋 冬

1） 凍み大根は、前日から水につけてもどしておき、3㎝位の長さに切る。
2） こんにゃくは三角に切り、里芋は皮をむき6角面取りをして、さっと熱湯でゆでる。
3） にんじんは皮をむき、三角切りにする。
4） もどした身欠きにしんは、ぬるま湯できれに洗い、3㎝程度の斜め切りにする。
5） きぬさやは筋をとり、さっとゆでる。
6） 鍋にだし汁、4）の身欠きにしんを入れ、ひと煮立ちさせてから、1）2）3）の材料を入れ煮る。（落とし蓋をする）
7） 煮立ってきたら、調味料を加え、煮含める。（約 15 分）
8） 器に盛りつけたら、5）のきぬさやを飾る。

一口メモ

◆ 凍み大根は、秋に収穫した大根をゆでて外につるし、冬の寒風にさらして冷凍乾燥させた保存食です。貴重なビタミン源として愛されてきました。