ふるさと奥阿賀の郷土料理

酢豆

正月料理の名脇役

正月のご馳走で胃腸が疲れたときに、ちょっとつまみたい一品です。少し手間がかかりますが、最近は肉食が多くなっているので、作り置きをしていつでも食べてもらいたい料理の一つです。

栄養価

（1 人分）

エネルギー ……94Kcal
タンパク質……9.0g
脂質……2.8g
塩分……1.3g

材料

（4 人分）

青大豆…… 60ｇ（4/5 カップ）
数の子…… 40ｇ（大１本）
重曹……少々
食塩……少々

● 三杯酢
酢……大さじ５と 1/3
砂糖……大さじ２と 1/2
塩……小さじ 1/2
しょうゆ……小さじ１

作り方

1)　青大豆は洗って、豆の４倍量くらいの水に半日浸しておく。

2)　沸騰した湯に重曹と塩を少々入れて、1)の青大豆を中火で 15 分煮たら、ざるに上げて冷ます。

3)　数の子は一晩水につけ、塩分と皮を除き、水気を切って一口大に切る。

4)　三杯酢を作り、冷ました 2)の青大豆と 3)の数の子を合わせ、密閉容器で保存する。（２～３日後に味がなじみ食べ頃になる）