ふるさと奥阿賀の郷土料理

ぜんまいの油炒め

山菜料理の代表選手

山に囲まれた奥阿賀は山菜の宝庫です。中でもぜんまいは山菜の代表ですが、室谷地区（旧 上川村）は、ぜんまいの特産地として有名です。最近はなかなか採れなくなり、また干す手間がかかるので、ぜんまいは高級品となってしまいましたが、正月には食べたい一品です。

栄養価

（1 人分）

エネルギー ‥‥119Kcal
タンパク質‥‥‥‥ 4.4g
脂質‥‥‥‥‥‥‥‥ 3.5g
塩分‥‥‥‥‥‥‥‥ 1.7g

材料

（4 人分）

干しぜんまい（もどして）‥‥390ｇ
（乾燥で 100ｇ）
赤唐辛子‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥0.5ｇ（1/2 本）
サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ 1/3 弱

作り方

おばあちゃんの知恵袋 春 夏 秋 冬

1） もどしたぜんまいは長さ４㎝に切り、水気を切っておく。

2） 鍋にサラダ油を熱し、1）と種を除いて小口切りにした赤唐辛子を入れて炒め、油が全体にまわったら酒、しょうゆ、砂糖、塩の順で調味し、よく炒める。

一口メモ

◆ 最初に砂糖を入れると、ぜんまいが縮むので注意する。