

小じゃがの
あまからに
甘辛煮
甘じょうゆ煮



甘辛煮

材 料

じゃがいも 1kg
ニンニク 1かけ
油 大さじ2くらい
さとう 大さじ3
しょうゆ 大さじ2
唐辛子 小さいのを1本
(5cm)

作り方

- 1 じゃがいもをゆでて、皮をむいておく。
- 2 ニンニクを生のまますりおろす。唐辛子は皮を破いて種を取り除いておく。
- 3 中華鍋にニンニクと唐辛子、油を入れ、火であたためて香りが出てきたら中火にし、じゃがいもを転がし炒める。(写真2)
- 4 じゃがいもが中まで火が通ったら、さとう、しょうゆをまわしかけて味付けする。(写真3)

甘じょうゆ煮

材 料

じゃがいも 1kg
(たれ)
さとう 大さじ1
しょうゆ 大さじ2

作り方

- 1 じゃがいもをゆでて、皮をむいておく。(写真1)
- 2 たれ用のさとう、しょうゆを合わせておく。
- 3 フライパンに油をひき、じゃがいもを転がし炒める。じゃがいもが中まで火が通ったら、さとう、しょうゆをまわしかけて味付けする。



いも床

材 料

(いも床)	(漬け野菜)
じゃがいも 500g	旬の野菜
塩 300g	…きゅうり、
さとう 300g	大根、かぶ、
ミョウバン 5g	にんじんなど

作り方

(いも床をつくる)

- 1 じゃがいもは洗っておく。
- 2 お湯からじゃがいもをゆで、中まで火が通り指で潰せるくらいやわらかくなったら、ざるにあげ、水気を切る。
- 3 皮をむき、潰す。
- 4 3に塩、さとうを入れ混ぜる(写真1)。保存用ポリ袋などに材料を入れてもめば簡単。(写真2)最後にミョウバンを入れていも床が完成。
- 5 (野菜を漬ける)

ビニール袋に漬け用野菜、いも床を適量入れて混ぜ、もむ。すぐにでも食べられる。きゅうり2本になら、いも床大さじ1。

- ・洗うときのコツ。小さいイモならタライやボウルの中で板を入れてかき回し、イモをゴロゴロさせて洗うと早いです。
- ・小さいイモはしなびるのも早いのですぐに使おう。

