



干し揚げと 切り昆布の煮物

お盆に食べられる煮物です。仏様にお供えるため、赤いもの、肉、魚は使わずに作ります。松本地域では、お盆が近くなるとスーパーや豆腐屋さんに「干し揚げ」が並びます。

材料（4人分）

干し揚げ 20個（33g）
切り昆布 20g
なす 大2本（200g）
じゃがいも 大1個（150g）
いんげん 65g（冷凍品でもOK）

☆かつおだし
かつお節 6g
水 300ml
★しょうゆ 大さじ2と1/2
★砂糖 大さじ1と1/2
★みりん 大さじ2
★酒 大さじ2

作り方

干し揚げがない場合は
油揚げで作ってください！

- 1 切り昆布をボウルに入れ、水戻しする。5分くらいしたらザルにあげ、水でよく洗う。長ければ食べやすい大きさに切る。
- 2 干し揚げに湯をかけ、もどす。
5分くらいして干し揚げがやわらかくもどったらザルにあげる。
- 3 かつおだしをとる。鍋に水を入れ中火にかけ、沸騰したらかつお節を入れる。
ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈んだらザルでこす。
- 4 野菜を切る。なすはヘタを落として縦半分に切り、皮に格子状に切れ込みを入れたら水にさらす。
じゃがいもは皮をむき、一口大に切り水にさらす。いんげんは食べやすい長さに切る。
- 5 フライパンを中火にかけ、だし汁、干し揚げを入れてひと煮立ちさせる。
- 6 5に切り昆布、なす、じゃがいも、いんげん、★の調味料をすべて入れ、ふたをして煮る。10分くらいしたら煮汁の量を確認し、煮汁が少なくなったらふたをとって加熱する（焦がさないよう注意！）。
- 7 煮汁がほとんどなくなったら火を止め、お皿に盛り付けたらできあがり。

動画やその他の
郷土食はこちら

