

ワカメの茎煮（佃煮）

材料

茎わかめ 400g 酒 1/2カップ
砂糖 1/4カップ しょうゆ 1/3カップ
みりん 1/4カップ かつおぶし 20g
水 1/3カップ



作り方

1



茶色が元のわかめの色です。さっと茹でると 上のように鮮やかな緑色に変わります

2



切り方は自由です。繊維を横に切る場合もありますが 私は縦に4cm巾6ミリ位に切り揃えます

3



鍋に 分量の調味料と鰹節を加え煮立て さっと茹でておいた茎わかめを加え コトコト煮詰めます。写真は煮始めなので鮮やかな緑ですが煮詰めると茶色に変わります。

コツ・ポイント

季節が進み 茎が太く 固くなってくると えぐみが出てくるのでさっと茹でてから 調味料で煮詰めます。