



つくりかた



1. アラメはたっぷりの水に20分以上浸してから、きれいに洗い、水を切って食べやすい大きさに切る。



2. 薄揚げは短冊に切り、人参はやや厚めの短冊に切る。



3. 鍋に油を熱して、人参、あらめ、薄揚げを炒める。みりん、醤油、砂糖を加えて、ゆっくりと煮含める。

22

アラメの炒り煮

アラメは隠岐の自慢の素材の一つです。日本海の荒波にもまれて育ったアラメの風味は格別なものがあります。乾燥したアラメは簡単に手に入るので、いつまでも食卓に並べたい料理です。好みにより、唐辛子やごまを入れてもおいしいです。

材料

アラメ（乾）・・・50g
薄揚げ・・・2枚
人参・・・100g
だし汁・・・1カップ
醤油・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1
油・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1

酢アラメ

（4人分）

アラメ（乾）・・・12g
きゅうり・・・1本
塩・・・少々
人参・・・20g
しらす干し・・・8g
油揚げ・・・12g
砂糖・・・大さじ1
酢・・・小さじ2強
醤油・・・大さじ1/2
ごま・・・少々

学校給食のメニューとして紹介され、人気になりました。煮物にすることの多いアラメを、色彩がきれいな和え物に仕上げた一品です。

作り方

1. あらめは、水で戻して茹でる。
2. きゅうりは輪切りにし、塩をする。
3. 人参はせん切りにして茹でる。
4. しらす干しは、熱湯を通す。
5. 油揚げは、油抜きをしてからせん切りにする。
6. ごまは、炒ってすりおろす。
7. 2の水気を絞り、他の材料と合わせて調味する。
8. 最後に、ごまを振る。