



24

紅白なます

秋から冬の大根のでまわった時期によく作られます。海士のなますの特徴はスルメイカを裂いて加えるところです。スルメの風味が加わってよりおいしくなります。

材料

大根・・・400g
人参・・・50g
スルメ・・・1パイ
ゆず・・・少々
砂糖・・・50g
酢・・・大さじ3
塩・・・少々
ごま・・・少々

金柑の甘露煮

紅白なますは、おせち料理にはかかせない一品だが、金柑の甘露煮も覚えておきたい一品である。

【材料】 金柑・・・1kg
砂糖・・・400g
酢・・・200cc

【作り方】①金柑に竹串を刺して小さな穴をあける。
②鍋に金柑、砂糖、酢を入れる。
③紙蓋をして弱火で30分程度煮る。

つくりかた



1, 大根と人参はせん切りにして、塩をふりかけて、もんでおく。



2, スルメは焼いて小さく裂き、ゆずはせん切りにしておく。



3, 大根と人参はよく絞って、水気をきり、2のスルメと柚子をいれる。砂糖と酢で味をととのえる。塩は味をみてから加える。



4, 最後にごまをふる。