

打木源助だいこんの磯部煮



材料（4人前）

打木源助だいこん … 1/2 本
イカげそ … 2杯
米 … 大さじ2

<味付け調味料>

生姜 … 5g
昆布茶パウダー … 小さじ2

<トッピング>

針生姜 … 少々
白髪ネギ … 少々

<1UP食材>

海苔の佃煮 … 大さじ3

作り方



1. 打木源助だいこんを約2cmの厚さにカットし、皮を剥いて銀杏切りにします。



2. 鍋に水・米・大根を入れて沸騰させます。沸騰したらお湯がゆらゆらとして沸かないように火加減を調節して30分間煮込み、大根に串がすっと刺さるくらいになったら取り出します。



3. 5～6等分にカットしたイカげそを約400ccのお湯で茹でて火を通し、一旦ザルにあげます。



4. イカげそを茹でた出汁の中に、すりおろした生姜・昆布茶パウダー・2の大根を入れて煮込みます。



5. 4が沸騰したら3のイカげそを鍋に戻します。



6. 5に海苔の佃煮を入れてひと煮立ちさせ、火を消し少々寝かせます。



7. 器によそい、針生姜と白髪ねぎをトッピングします。