

～「煮しめ」のリメイクレシピ～

かき混ぜごはん(小豆島の郷土料理)



材料(2人分)

ごはん……………300g	油揚げ……………10g
煮しめ……………100g	だし汁……………50ml
ごぼう、れんこん、人参、 椎茸、こんにゃく、 さやいんげん、ちくわ 等	しょうゆ……大さじ1/2 みりん……大さじ1/2

作り方

- 1 煮しめを刻む。さやいんげんは飾り用に切る。
- 2 油揚げを油抜きして細かく刻む。
- 3 鍋に②、だし汁、しょうゆ、みりんを入れて煮て、①の煮しめを加える。
- 4 ごはんに③を加えて混ぜ合わせ、飾り用のさやいんげんをのせる。

ひとくち×モ

- ごはんに混ぜやすいように、具材は細かく刻む。

たるるポイント!



- 煮しめは小豆島の郷土料理の「わりご弁当」の主役で、「かきませ」も小豆島の郷土料理だから、小豆島では昔からこのようなリメイクがあったんじゃないかな。
- 素朴だけど、生活に根ざしたアイデアだよ。