食べてみんかなぁ　郡上の味（葉南蛮煮）

葉南蛮煮の材料

唐辛子の葉	1kg
唐辛子（あじめこしょう）	200g
ささげ（いんげん）	300g
しょうゆ	300cc
酒	130cc
みりん	130cc
砂糖	30g
だしの素	大さじ2
油	少々

1. 唐辛子の葉はさっと茹で15分程水にさらしアク抜きをします。
2. ささげは少し柔らかくなるまで茹でます。
3. 唐辛子は少し柔らかくなるまで茹で10分程水にさらしアク抜きをします。
4. 水にさらした唐辛子の葉は硬くしぼり、ざく切りにします。
5. ささげは1.5cmくらいの小口切りにします。
6. 唐辛子は2cmくらいの小口切りにします。
7. 鍋に大さじ2杯の油を引き材料を全部入れ軽く炒めます。
8. 調味料を全部入れ、汁気がなくなるまで煮つめます。

★ワンポイント

・唐辛子と葉は、10分～15分程水にさらしアク抜きをした方が、えぐみが取れておいしくいただけます。

・唐辛子の量はお好みで調整してください。