

食べてみんなかなあ 郡上の味（漬物のひきずり）



漬物のひきずりの材料（4人分）

地味噌	大さじ3
白菜の漬物 （よく漬かった物）	200g
こんにゃく	1/2枚
油揚げ	2枚
豚バラ肉	250g
卵	2個
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
ごま油	小さじ2
かつお節	適量
水	200cc

1. 白菜の漬物は水で洗い流します。
たっぷりの水で2回ぐらい塩分が多少残るくらい洗いしっかり絞ります。
2. 漬物は3cm位に切ります。油揚げは、半分に切って細切りにします。
豚バラ肉は3cm位に切ります。
こんにゃくは包丁を使わず湯のみなどでちぎる様に切ります。
3. 鍋を用意して最初に水を入れ火をつけ味噌を入れて溶きます。
4. 隠し味として酒、砂糖を加えます。
5. 味噌が煮立ってきたら、具材を全部入れて全体に火が通るまで中火で煮込みます。
6. 煮立ってきたら弱火にしてごま油を入れ、溶き卵を回し入れる。
最後に火を止め、かつお節をふりかけます。

★ワンポイント

- ・漬物はたっぷりの水で、塩分が少し残るくらい洗ってしっかり絞ってください。
- ・漬物の他の材料はお好みで入れて、各家庭の味を楽しんでください。