

## 食べてみんなかなあ 郡上の味（きゃらぶき）



### きゃらぶき

ふき	1kg
しょうゆ（濃い口）	120cc
みりん	60cc
砂糖	50g
顆粒だし	15g

1. ふきの葉をとり、よく洗います。
2. 4cm程の食べやすい長さに切ります。
3. 沸騰したお湯に入れて柔らかくなるまで茹でます。  
（指で押さえて少しやわらかい程度）
4. 下湯でしたふきを鍋に入れ、しょうゆ、みりん、砂糖、顆粒だしを入れて煮ます。
5. 時々鍋を返しながらい気がなくなるまで煮ます。（約2時間程）

### ★ワンポイント

- ・保存するには瓶にきゃらぶきを入れフタを軽くしめ瓶が肩まで浸かるくらいのお湯に入れ、約40分あたためます。  
その後フタをしっかりしめます。