



※写真はイメージです。

しょうがの香りとひんやり煮ものが食欲をそそります！

かぼちゃといんげんの冷やし鉢

材 料 (4人分)

かぼちゃ	400g
いんげん	1袋(100g)
だし汁	2カップ
A	
薄口しょうゆ・酒	各大さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
しょうが汁	小さじ1
塩	少々

作り方

1. かぼちゃは種とワタを除き、皮をところどころむいて5cm長さの櫛形に切り、面取りをする。
2. いんげんは筋をとって半分に切り、塩を加えた熱湯で3分程ゆでる。
3. 鍋に1とだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら中火弱で5～6分、紙蓋をして煮る。
4. 3にAを加え、2も加えてさらに7～8分紙蓋をして煮含め(かぼちゃに竹串がスーッと通るまで)、火を止めて冷やす。
5. 4にしょうが汁を加え、器に煮汁ごと盛る。