

# ふきの佃煮

峰山町丹波 藤村弥生

## 材 料

山ぶき (ゆがいたもの)..... 500g  
酒..... 150cc  
しょうゆ..... 130~ 150cc  
みりん..... 少々  
だし..... 適量

## 作 り 方

山ぶきは収穫したらその日のうちにゆがいてしまう。山ぶきを 3cm くらいに切り、塩少々を入れてゆがく。流水で半日くらいあく抜きをする。(2~ 3 回水をかえてもよい)

鍋に酒を入れ、火にかけてアルコール分をとばす。さらにしょうゆと のぶきを入れて強火で沸騰するまで煮る。沸騰したら弱火にして汁がなくなるまで煮つめる。

煮つめ終わりにみりんを入れる。

### メ モ

山ぶきは茎の部分だけを使う  
同様に、**「谷みず菜」「さつまいものつる」**等も佃煮にすることができる。  
だしは、だしの素や昆布の粉末など水分の少ないものがよい。

### いる道具