

No.11 「へちまの秋田味噌煮」



《 分量 》

へちま	2本
ベーコン	2枚
炒りゴマ	適量
秋田味噌	大さじ1
豆板醬	小さじ1
ごま油	適量

《作り方》

- ①へちまの皮をピーラーで薄くむく(緑色のスジが残る程度)
- ②皮を向いたへちまを1cm厚の輪切りにする。
- ③フライパンにへちまを入れ、弱火でへちまから水が出るまで加熱する。
- ④ベーコンを入れ、福寿の秋田味噌と豆板醬を溶かす。
- ⑤5分ほど煮込み、仕上げに炒りゴマとごま油をかけて出来上がり。

《使用した地元産の食材や、投稿料理について感想》

たわしのイメージが強いへちまですが、茄子くらいの大きさの時に収穫すれば美味しい食材になります。水分はへちまからでるへちま水だけで十分。福寿の秋田味噌でまるやかに仕上げてください。

ちょっと不思議な食感と、ピリ辛な味付けでとってもご飯が進みます。