

東そのぎうまかもんコンテスト出品作品

No.15	親子で受け継ぐ鯨じゃが
-------	-------------



使用した 町内産品	原材料名	じゃがいも	にんじん	玉ねぎ	グリーンピース
		生姜			

使用材料・分量(4人分)	作 り 方
--------------	-------

湯かけくじら (200g) じゃがいも 4個 にんじん 1本 玉ねぎ 1個 生姜 1かけ しらたき 1袋 グリーンピース 10粒 (茹でて冷凍したもの) ☆だし汁 2カップ ☆酒 大さじ3 ☆みりん 大さじ2 ☆アガペシロップ 大さじ1 油 適量 醤油 大さじ3	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 湯かけくじらは、沸騰したお湯を3回に分けて注ぎ塩抜きする。</li> <li>② じゃがいもは皮をむいて水にさらし、1個ずつ4等分にする。</li> <li>③ たまねぎ皮をむき、1cm幅に切る。</li> <li>④ にんじんは皮をむき、乱切りにする。</li> <li>⑤ しょうがはスプーンで皮をむき、薄切りにする。</li> <li>⑥ しらたきは、4等分に切る。</li> <li>⑦ 鍋に油と生姜を入れ、香りがたつまで弱火。</li> <li>⑧ にんじんと玉ねぎを鍋に加え、玉ねぎが透明になるまで炒める。</li> <li>⑨ じゃがいもを加え、中火でさらに炒める。</li> <li>⑩ 野菜に火が通ったら、しらたきと塩抜きしたくじらを加える。</li> <li>⑪ ☆をいれて強火にし、全体を混ぜる。</li> <li>⑫ あくと余分な油をとり、中火で落としぶたをして15分煮る。</li> <li>⑬ 醤油を加え、味がなじんだら、グリーンピースを添えて出来上がり。</li> </ol>
---	--

**【作り方・おすすめのポイント】**

- ・くじらの匂いが気になる人は、沸騰したお湯の中でしゃぶしゃぶしてしっかり匂いを落とすと気にならなくなります。我が家はくじらの臭いも好きなので、さっとお湯をかけるだけでいただきます。
- ・盛り付け用の野菜は今回たまたまあったグリーンピースを使用しましたが、絹さやなどもきれいです。