

試してみて!

滋賀の伝統食材

第57回 赤こんにやくとじゃこのピリ辛炒め

「赤こんにやく」の赤い色は、派手好きな織田信長が作らせたという言い伝えや、地域の祭り「左義長まつり」の山車に飾る赤紙からヒントを得た近江商人の考案など、諸説あります。

組合員と一緒に開発しました



1083 冷蔵 次回: 2月 3日

小梶商店

赤こんにやく
(はちまん太郎こんにやく)

320g

こんにやく粉(国産)に三二酸化鉄を配合した独特の食感のこんにやくです。

(5kcal/100g)

賞味期間: 60日

本体 198円
(税込 214円)

作ってみて!

プリプリとした独特の食感で、食物繊維やカルシウムも豊富に含んでいます。

《材料》(2~3人分)

1083 赤こんにやく	1枚 (320g)
ごま油	小さじ1
378 ちりめんじゃこ	10g
赤唐辛子(小口切)	1/2本分
だし汁	1+1/2カップ
いりごま	小さじ2
A 砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
醤油	大さじ2

《作り方》

- ① こんにやくは薄めの短冊切りにする。鍋に水と一緒にに入れて下ゆでし、水気をきる。
- ② フライパンに油を熱し①のこんにやく炒め、赤唐辛子とだし汁を加えてしばらく煮る。
- ③ Aとちりめんじゃこを加えて煮汁がほとんどなくなるまで煮含める。ごまを加えてひと混ぜし、器に盛る。

