



# 伝統食材を使って

第83回 ふくろ煮

奈良時代に遣唐使によって伝えられた豆腐を加工した「油揚げ」。江戸時代の中期、ようやく食用油が一般に出回り始めた頃から広く庶民に食されるようになったといわれています。



**1092** 冷蔵 次回7月1日

田中豆腐店

すしあげ

10枚入

原料：遺伝子組換えでない

消費期限：お届け日を含め3日

本体 **298**円  
(税込 322円)

材料 (4人分)

- 1092** すしあげ ..... 4枚
  - 糸こんにゃく ..... 200g
  - 1137** 春いんげん ..... 100g
  - 青ねぎ ..... 20g
  - 593** 産直 こめ育ちさくらたまご ..... 小4個
- A** 薄口醤油・みりん ..... 各大さじ1+1/3  
砂糖・酒 ..... 各大さじ2

作り方

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから一辺の端に切り目を入れて袋を広げる。糸こんにゃくはゆでて長さ10cm位に切る。いんげんと青ねぎは斜め切りにして一緒に電子レンジ(500W)で2分位温める。
- 油揚げに1/4のこんにゃくといんげん、ねぎを詰めて卵を入れ、楊枝で口を閉じる。残りも同様に作る。
- 鍋に**A**と②を入れてかぶるくらいの水を加え、落し蓋をして中火で煮汁が少なくなるまで煮る。半分に切って器に盛る。

