

落花生の五目豆

紹介者 鈴木俊子さん

材料(20人分)

| | |
|----------|------|
| 乾落花生 | 300g |
| 茹でると倍になる | |
| にんじん | 200g |
| ごぼう | 200g |
| こんにやく | 200g |
| 乾しいたけ | 30g |
| または生しいたけ | 200g |
| でもよい | |
| 砂糖 | 150g |
| 醤油 | 60cc |
| 塩 | 少々 |

作り方

乾落花生は一晩水に浸した後、柔らかくなるまで茹でる。(圧力鍋を使用すると、時間短縮できます!)

野菜はすべて1cm角に切る。ごぼう、こんにやくはさつと茹でてアク抜きをする。

の材料と調味料をなべに入れ、水を加える。

九分通り煮たら、の落花生を加え、煮て味を整え完成。



落花生の甘煮

紹介者 小澤洋子さん

材料

| | |
|------|--------|
| 生落花生 | カップ1 |
| 砂糖 | カップ1/2 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 |

作り方

生落花生はたっぷりの水で茹で、茹で汁は捨てる。

再度、たっぷりの湯を入れ、コトコト煮る。(1時間くらい)

柔らかくなったたら、分量の砂糖を3回に分けて入れ、煮ていく。

酒を入れ、最後にしょうゆを入れ、沸騰したら火を止める。

出来たてよりも、器に入れて味がしみてからのほうが美味しいです。

普段の副菜の1品として、作り置きしておくとも便利です。