

京野菜

わくわくレシピ

No. 31

北区版のホームページ
に掲載中

鱧と冬瓜のかんたん鍋

ざいりょう (4人分)

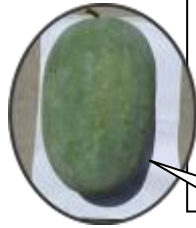
- ★冬瓜 約 700g
(量はお好みでご用意ください)
- ★鱧 (下処理済みの生) 2匹
- ★豆腐 1丁
- ★しいたけ 4~6個
- ★白だし 大さじ1
- ★ポン酢

つくりかた

- ① 冬瓜の皮をむき、種を取り、1cm幅の短冊切りにしておく。(丸みを残してカット)
- ② お鍋に水と白だしを入れ、グツグツしてきたら①をいれる。
- ③ 10分ほどしたら、豆腐、シイタケを入れ、最後に鱧を入れる。
- ④ ひと煮立ちして、鱧が白くまるまったら出来上がり。お好みで青みを入れてもよいですが、あまり色々入れず、ポン酢でさっぱりといただいでください。最後に汁だけになったら、おうどんかおもちを入れてもOK。

★鱧の頭と骨が付いていたら、捨てずに必ずお鍋に入れて出汁をとってください。とてもおいしいです。冬瓜は煮過ぎても崩れず、柔らかく仕上がります。カロリーも低く万能選手かも。

〈京野菜料理 ke-ko〉



野菜のひとりごと

「冬瓜」の表記は、果実を丸のまま冷暗所に置けば、他のウリ類がなくなる冬まで保存できるとされるところからともいわれています。

