

京野菜

わくわくレシピ

No. 19

市民しんぶん北区版
平成23年11月号に掲載

すぐきラー油

ざいりょう

- ★ すぐき 200g
- ★ サラダ油 500cc
- ★ 干しエビ 30g
- ★ にんにく 1個
- ★ オイスターソース（お好みで） 小さじ1
- ★ しょうが 50g
- ★ 豆板醤 30g
- ★ 酢 大さじ1
- ★ 砂糖 大さじ1

つくりかた

- ① しょうがとにんにく、すぐき（茎と葉）をみじん切りにする。
※すぐきの酸味と塩気は抜かないほうが美味しく仕上がる。きざんだすぐきのパック入りを使うときは水気をよく切っておく。
- ② フライパンに少量の油を入れ、干しエビとしょうが、にんにく、豆板醤を弱火でじっくり炒める。
- ③ なべにサラダ油と②を入れ、弱火にかけゆっくりかき回す。
- ④ 具が油となじみ全体が赤くなったら、すぐきを入れゆっくりかき回す。
- ⑤ 全体に油とすぐきが混ざったら火を止め、酢を入れる（お好みでオイスターソースを小さじ1入れる）。
- ⑥ ⑤のあら熱がとれたら砂糖を入れ、溶けるまでゆっくりかき回す。
- ⑦ ⑥を一晩寝かすと具材が油の底に沈むので、具材と油を別々の容器に保存する。



野菜のひとりごと

京都の三大漬物ってご存知ですか？「しば漬」、「干枚漬」そしてわたし「すぐき漬」です。古来、賀茂川と高野川、深泥池に囲まれた地域で生育されたものだけが「すぐき」と名が付けられていましたが、最近では岩倉や大原でも栽培されています。

