

百花の雪花煮

<材料4人分>

百花（まんば）	8枚
木綿豆腐	1/2丁
あぶらあげ	1枚
濃い口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	2/3カップ（だし煮干し少々）
ごま油	少々
サラダ油	小さじ1

<作り方>

- ①百花はゆでて水につけてあく抜きをし、1.5cm幅に切る。
- ②煮干しでだしをとっておく。
- ③豆腐は軽く水を切って潰しておく、あぶらあげは短冊切りにする。
- ④フライパンにサラダ油をひき、百花、あぶらあげ、木綿豆腐を入れる。
- ⑤だし汁、しょうゆ、みりんを加えて煮ふくめる。
- ⑥最後にごま油をたらし、香り付けをしたらできあがり。



<ポイント>

- ★香川県の郷土料理で、「まんばのけんちゃん」とも呼ばれています。
- ★急いでいるときは、刻んでからゆでるとあくが早くぬけます。