

コマツナの本格煮びたし

コマツナのレシピ



材料（4人分）

コマツナ	250g
しめじ	1房
カニ肉（缶詰）	1缶
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ4
だし汁	
水	250cc
昆布	5cm
かつお節	20g

作り方

- ① コマツナはかためにゆで、冷水にとってから水をよく絞り、一口大に切り分けておきます。
- ② 鍋に昆布と水を入れて火にかけ、沸騰したら昆布を取り出します。80℃まで冷ましたら、かつお節を入れて10分置き、最後にこします。
- ③ (2)のだし汁と、しょうゆ、みりんを煮立て、小房に分けたしめじを入れます。ひと煮立ちしたら火を止めます。
- ④ 容器に入れたコマツナに(3)をかけ、冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ だし汁が十分冷えたらカニ肉を混ぜ、さらに半日ほど置いて味をなじませます。

ワンポイント

プロの板前さんが教えてくれただしのとりかたです。一度お試しあれ！カニ肉のかわりにホタテの缶詰でもおいしくできます。

いつもよりちょっと丁寧に作る定番メニュー
さりげないおもてなしにも！