

# 鰹節と昆布の佃煮



使用する物（具材）	量	使用する物（調味料）	量
・花碎片（国産）	50g	濃口醤油	大さじ3杯
・だしがら昆布	10g	みりん	大さじ2杯
・ごま	適量	料理酒	大さじ1杯
		はちみつ	大さじ2杯
		水	大さじ1.5杯

①



昆布で出汁を取った後のだしがらを利用します。水気をキッチンペーパーで拭き取ってから使用をします。だしがらが無くて昆布を用意する場合は、沸騰する直前まで煮込んでください。沸騰させるとヌメリが出てしまいます。

②



水気を取った昆布を包丁で2mm幅くらいに細切りをします。切り方はお好みです。細く切るとボリューム感が出て程よい食感を楽しめます。鰹節とよく絡んで味わいも良くなります。

③



調味料を全てフライパンの上で混ぜます。この後熱しながら混ぜていきますが、はちみつがフライパンの底に張り付いた状態だと非常に焦げやすいので、火に掛ける前にはちみつを剥がす様に、軽く混ぜ合わせましょう。

4



弱火で温めながら2分程混ぜ合わせます。  
とにかくはちみつが焦げやすいので、火を強くせずにかき回し続けてください。

5



調味液が混ざったら花碎片と刻んだ昆布を入れます。調味液や鰹節が焦げないように弱火で温めて、フライパンに削り節がこびりつかない様に注意してください。

6



水気が無くなるまでかき混ぜながら炒ります。大体3分~5分程で丁度良い頃合いになります。水気が飛んだら火を切ってごまを入れます。よくかき混ぜて冷ましたら完成です。

7



鰹節と昆布の佃煮の完成です。  
照りや甘みを増やしたい時はみりんの量を増やしてください。ごはんには掛けるのはもちろん、うどんやサラダと合わせても美味しくいただけます。