

ずきがし

材料（4人分）

ずき・・・・・・・・・・200g
 油揚げ・・・・・・・・・・2枚
 サラダ油・・・・・・・・小さじ2
 上白糖・・・・・・・・大さじ1と1/2
 薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
 酢・・・・・・・・大さじ2（ゆず酢があれば、大さじ1をゆず酢にする）
 白すりごま・・・・・・・・大さじ1



作り方

- ① ずきは洗って皮をむき、5cm位の長さに切る。（太い部分は、縦に切る。）大さじ1の酢を入れた水に浸けてアクをぬき、ざるにあけておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れ、2～3分茹でてザルにあける。
- ③ 油揚げは縦半分に切って、短冊切りにし、湯をかけて油抜きをし、水気をきっておく。
- ④ ②③をサラダ油で炒めて、かつこ内の合わせ調味料を加えて混ぜる。
 - ・油でいためずに、合わせ酢で酢の物にする場合もある。
 - ・好みで鷹の爪（唐辛子）の小口切りを入れる場合もある。
 - ・家庭によって味付けが違うので、調味料は倍量必要な場合がある。

はすいもの酢のもの

材料（4人分）

はすいもの茎・・・・・・・・300～400g
 食塩・・・・・・・・・・小さじ2
 太刀魚（3枚おろし短冊切り）・・・・120g
 食塩・酢・・・・・・・・少々
 みょうが・・・・・・・・・・1個（縦半分に切り、斜め千切りにする。）
 上白糖・・・・・・・・大さじ2
 白みそ・・・・・・・・大さじ3
 酢・・・・・・・・大さじ3（あれば、大さじ1杯分はすだち酢を使用する）



作り方

- ① はすいものは皮をむき、3cm長さの斜め薄切りにし、水に10分くらいつける。水からあげ、塩を揉み込み、30分くらい置く。水洗いして絞っておく。
- ② 太刀魚は太刀魚の重量の2%の塩をふって30分おき、重量の20%の酢に浸して15分おく。水気をきっておく。
- ③ 合わせ酢みそを作り、①と②を和える。
 - ・白みそではなく、普通のみそまたは、合わせみそで調味してもよい。