

# ✿ちらし寿司(春)✿

お祝い（ひなまつり等）の時によく作られています。



## 1人分栄養量

エネルギー・・・382kcal

たんぱく質・・・9.6g

脂質・・・・・・・・3.5g

## 【材料】4人分

米	2合 (300g)	酢	1/4カップ (50cc)
昆布 (10cm角くらい)	4g	B 砂糖	大さじ5 (45g)
人参	20g	塩	ひとつまみ
ふき	80g	卵	2個
干しいたけ	10g	C 塩	ひとつまみ
茹で竹の子	100g	砂糖	小さじ1 (3g)
だし汁	1カップ (200cc)	でんぶ	少々
A 砂糖	大さじ1 (9g)	山椒の葉	適量
塩	小さじ1/4 (1g)		
薄口しょうゆ	小さじ2 (12cc)		

## 【作り方】

- ① 米をといで、水をはかり、だし昆布を入れて小さく切った人参を上にからし、一緒に炊きます。
- ② ふき・しいたけ・竹の子は小さく切ります。
- ③ だし汁に②を入れ、Aの調味料を入れて汁気が無くなるまで煮ます。
- ④ Bの合わせ酢を作り、炊き上がったご飯に混ぜ、③の具を混ぜ合わせます。
- ⑤ Cを合わせて薄焼き卵を焼き、せん切りにします。(錦糸卵を作ります。)
- ⑥ ④のご飯を器に盛り、上に錦糸卵をのせ、でんぶをちらします。飾りに季節の山椒の葉を飾ります。(夏には、しそ・みょうが等を飾ります)

## 【応用】

・竹の子、ふきの代わりに、ごぼう・鶏肉などを加えても良いでしょう。型に入れて、押し寿司にもできます。

## ✿よめなごはん(春)✿

よめなの花が咲かないうちに軟らかい葉を摘んで、香りを楽しみます。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・127kcal

たんぱく質・・・2.0g

脂質・・・・・・・・0.3g

### 【材料】4人分

米	2合 (300g)
よめな	15g
塩	適量

### 【作り方】

- ① 米をといで、水をはかり炊きます。
- ② 沸騰したお湯に塩を入れ、よめなを入れさっと茹でます。
- ③ よく絞り小さく切り、出来上がったご飯に混ぜます。(塩加減は2つまみくらい)

## ✿うどの木の芽和え(春)✿

うどは、3～5月に出てきます。香りを楽しんで見ましよう。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・65kcal  
たんぱく質・・・4.4g  
脂質・・・・・・・・0.6g

### 【材料】4人分

茹でたけのこ	80g
うど	120g
あさりのむき身	50g
木の芽(サンショウ)	適量
米みそ	大さじ2強(40g)
酢	小さじ4(20cc)
砂糖	大さじ2強(20g)

### 【作り方】

- ① 竹の子はうす切りにし、湯がきます。うどは皮をむいて3～4cmの飾り切りにして水にさらします。
- ② あさりは、サッと湯通しします。
- ③ 木の芽の葉だけをすり鉢ですり、みそ・酢・砂糖を加え、酢味噌を作り、竹の子・水切りしたうど・あさを和えます。

### 【ポイント】

うどは、水にさらすとシャキッとなります。

# ✿くじらと竹の子の田楽(春)✿

行商人が、各家々へ塩くじらを売りにきていました。



## 1人分栄養量

エネルギー・・・295kcal

たんぱく質・・・9.9g

脂質・・・・・・・・8.9g

## 【材料】4人分

塩くじら	100g
茹で竹の子	300g
みそ	大さじ5強 (100g)
酒	1カップ (200cc)
砂糖	大さじ7強 (70g)

## 【作り方】

- ① 塩くじらを水にさらして、塩を落としておきます。
- ② 茹で竹の子を適当な大きさに切り、ひたひたの水で煮ます。
- ③ ②が、ひと煮立ちしたらみそと酒・①を加えて中火で軟らかくなるまで煮ます。
- ④ 砂糖を加えて、さらに20分くらい煮てから、味を整えさらに、弱火にして15分くらい煮ます。

## 【ポイント】

○竹の子の茹で方

①竹の子を掘ったら、すぐ皮をはぎます。

②たっぷりの水に竹の子と米のとぎ汁を入れて1時間程、茹でます。

※昔は、米ぬかを入れて茹でていました。

## 【応用】

竹の子は、白和え・混ぜご飯・茶わん蒸し等、色々なものに入れて楽しめます。

## ✿せりのごま和え(春)✿

せりは、水がきれいな小川に生えています。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・68kcal

たんぱく質・・・1.7g

脂質・・・・・・・・2.7g

### 【材料】4人分

せり	100g
いりごま	20g
砂糖	大さじ2強 (20g)
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2 (27cc)
みりん	大さじ1 (15cc)

### 【作り方】

- ① せりは茹でて、3cm ぐらいの長さに切り、湯がきます。
- ② ごまをすり、砂糖・しょうゆ・みりんを入れて混ぜ合わせ、①の絞ったせりを和えます。

### 【応用】

せりは、貝類とよく合います。  
白和えや天ぷら・およごしなどにも使われます。

## ✽手作りこんにゃく(春)✽

こんにゃく芋は10月に掘って、3月までに作らないと、その後は芽が出てしまいます。



### 1回に作る栄養量

エネルギー・・・70kcal

たんぱく質・・・1g

脂質・・・・・・・・1g

### 【材料】1回に作りやすい分量

こんにゃく芋	1kg
石灰水	500g (石灰1合に水8合の割合)
ごま	大さじ2
みそ	大さじ1強 (20g)
酢	大さじ2と1/3 (35cc)
砂糖	大さじ3強 (30g)

酢  
みそ

### 【作り方】

- ① 石灰1合に水8合を箸で合わせ、1晩置きます。
- ② 芋を洗い、皮をむき、芽があればとって、ミキサーが回るくらいに切ります。
- ③ ②を①のアク水と一緒にミキサーにかけます。
- ④ ③をもろぶたに移して、手でよくこねます。
- ⑤ 適当な大きさに切り分け、たっぷりの湯で40～60分くらい茹でます。
- ⑥ 酢みその作り方です。ごまはすり鉢で油が出るくらいまですり、みそ・酢・砂糖を加えて混ぜます。

### 【ポイント】

- 石灰の代わりに水8合に炭酸ナトリウム(重そう)15gでも、同様にアク水が出来ます。出来たものを新しくアク水に漬けておくと、10～15日間保存出来ます。容器に塩分が付いていると、固まりませんので注意してください。
- こんにゃく芋の生は手がかゆくなるので、箸かゴム手袋で混ぜます。



## ✿菜の花の辛子しょうゆ和え(春)✿

菜の花は、最近ハウスなどで栽培されているのでスーパーでも買う事ができます。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・19kcal  
たんぱく質・・・1.6g  
脂質・・・・・・0.4g

### 【材料】4人分

菜の花	130g
塩	ひとつまみ
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2 (27cc)
練りからし	小さじ1と1/2 (9g)
かつお節	適量

### 【作り方】

- ① 菜の花は、水洗いしておきます。沸騰したお湯に入れ、菜の花をさっと湯がき、水にさらして冷まし、水気を絞り、2～3cmに切ります。
- ② ボウルにしょうゆとからしを混ぜ合わせて、①を和えます。
- ③ お皿に盛り、かつお節を上にはり付けます。

## ✿のびるとあさりの酢みそ和え(春)✿

畑の土手に、葉は葱のような、鱗茎部はラッキョの形をしています。この時期にしか食べる事の出来ない1品です。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・86kcal  
たんぱく質・・・3.6g  
脂質・・・・・・・・3.2g

### 【材料】4人分

のびる	100g
あさり	10個
ごま	大さじ2
みそ	大さじ1強(20g)
酢	大さじ2と1/3(35cc)
砂糖	大さじ3強(30g)

酢みそ

### 【作り方】

- ① のびるは洗って、湯がき、水に取り出します。3~4cm位に切り、水気をよく絞ります。
- ② あさは殻ごと湯がき、むき身にして湯がき汁で洗います。
- ③ ごまはすり鉢で油が出るくらいまですり、みそ・酢・砂糖を加えて混ぜます。
- ④ ③とのびる、あさりのむき身を和えます。

### 【応用】

酢みそ和えは、竹の子・胡瓜などの季節の野菜で楽しめます。

のびるは、かき揚げの具材にも適しています。

のびるをまるごと茹でて結び、酢みそで食べる事もあります。(のびるのぐるぐる)



## ✿ほうれん草とせりの白和え(春)✿

法事に作られていた精進料理の1つですが、現在では、  
法事やまつり、日常によく作られます。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・127kcal

たんぱく質・・・5.3g

脂質・・・・・・・・6.2g

### 【材料】8人分

せり	140g	
人参	60g	
ほうれん草	180g	
塩	小さじ1/2 (2g)	
豆腐	300g	
【	ごま	60g
	みそ	大さじ2強 (40g)
	砂糖	大さじ6強 (60g)

### 【作り方】

- ① せり、ほうれん草は塩を入れて湯がき、固く絞っておきます。人参はせん切りにして湯がき、固く絞っておきます。
- ② 豆腐はさつと茹で、水を切って固く絞ります。
- ③ ごまはすり鉢ですって、みそ・砂糖を混ぜます。②の豆腐をさらに加え、衣を作ります。
- ④ ①と③を和えます。

### 【応用】

白和えの衣は、いろいろな野菜に合います。

## ✽はまぐりの吸い物(春)✽

ひな祭りに作る汁物です。(4月3日節供に)

2枚貝の蛤(はまぐり)は、他の貝とは絶対に合わさらないことから、幸せな結婚を願う縁起のいい料理です。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・23kcal  
たんぱく質・・・3.7g  
脂質・・・・・・・・0.3g

### 【材料】4人分

蛤	8個
水	3カップ
塩	小さじ1/2 (3g)

### 【作り方】

- ① 蛤の砂だしが済んでいない時は、塩分3%程度(例:水約1リットルに対し塩30g)の水に蛤を入れ、3時間以上浸けておきます。水が飛び散らないように新聞をかけておきます。砂だしが終わったら、貝同士をこすり合わせて、貝の汚れを落としよく洗っておきます。
- ② 鍋に水と貝を入れ、中火にかけます。アクはその都度すくい取ります。
- ③ 貝が完全に口を開いたら、塩を加え味を整えます。

### 【応用】

みそ汁にしても、美味しいです。

## ✿わらびのみそ汁(春)✿

昔は、わらびのアク抜きには、くどに残った灰を使っていました。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・35kcal  
たんぱく質・・・1.7g  
脂質・・・・・・・・1.9g

### 【材料】4人分

わらび	20g
重層（重碳酸ソーダ）	60g
うす揚げ	1枚（20g）
だし汁	2カップ（400cc）
みそ	大さじ1と1/2（27g）

### 【作り方】

- ① わらびを水洗いして、熱湯に重層を入れ、重碳酸ソーダ水を作ります。その中に、わらびを入れ茹でます。
- ② 水にさらしておきます。
- ③ 食べる分を水にさらして3cmの長さに切りそろえておきます。
- ④ うす揚げは、油抜きして、短冊に切ります。
- ⑤ だし汁が沸騰したら、③と④を入れ、みそをこします。

### 【ポイント】

- みそは、商品によって塩分量が違いますので、分量は調整してください。
- わらびが沢山ある場合は、毎日水をかえて、冷蔵庫に入れておくとわらびが日持ちします。

### 【応用】

わらびは、茹でたものを酢につけたり、生を塩漬けしたりします。

## ＊あられ(春)＊

モチには生命力があると思われており、ひな祭りに乾燥させたモチを揚げて、子供の成長を祝います。



### 1回に作る栄養量

エネルギー・・・128kcal

たんぱく質・・・1.3g

脂質・・・・・・・・6.2g

### 【材料】1回に作りやすい分量

モチ（乾燥）	125g
塩	小さじ1/2（3g）
揚げ油	適量

### 【作り方】

- ① よく乾燥させたモチを、1cm角に切ります。
- ②モチを170℃の油できつね色になるまで揚げます。
- ③②に塩をふります。

### 【ポイント】

- 正月明けが、空気が乾燥していて上手に乾きます。天気の良い時に干しておきます。
- 高温でサッと揚げるとフワッとカリッとした仕上がりになります。

### 【応用】

好みで、色をつけてみましょう。

- ① 小さいお皿に食紅を耳かき1杯、水1・2滴入れて混ぜます。
- ② ビニール袋に切ったモチと①を入れ、好みの色になるまで少しずつ①を入れます。天日に干し、何度かこれを繰り返します。

※水を入れ過ぎると、モチがひび割れてボロボロになるので注意しましょう。黄色を付けたいときは、「ウコン」を使います。

## ❀いちごジャム(春)❀

小ぶりのいちごが出回る5月ぐらいに作っておくと便利です。



### 1回に作る栄養量

エネルギー・・・600kcal

たんぱく質・・・9.0g

脂質・・・・・・・・1.0g

### 【材料】1回に作りやすい分量

いちご	1kg
砂糖（グラニュー糖）	5カップ（600～700g）
レモン汁	1個分（40cc）

### 【作り方】

- ① いちごは洗ってヘタを取り、水気をふき取ります。
- ② 鍋に、いちごと半分の砂糖を入れてしばらくしたら、火にかけ、アクが出たらその都度取り除きます。
- ③ しばらく煮てから残りの砂糖を加え、ゆっくり煮つめます。（強火で煮すぎると色が悪くなります。）
- ④ 最後にレモン汁を入れます。

### 【ポイント】

- ジャムを入れる容器は熱湯にかけて煮沸します。自然に乾燥させます。
- ジャムを容器に入れ、しっかり蓋をして、再度熱湯消毒します。カビがはえないように、この作業を行います。
- 果物の酸味の成分で、レモン汁を加えると少しとろみが出てきます。厚手の鍋を使うと焦げずに美味しくできます。

### 【応用】

季節の果物をジャムとして保存食として、作っておくと、とても便利です。



# ❀いちご大福(春)❀

いちごができる時期に皮（ぎゅうひ）を蒸して作っていましたが、今回はレンジで簡単にできる作り方を紹介します。



## 1 個分栄養量

エネルギー・・・150kcal

たんぱく質・・・3.2g

脂質・・・・・・・・0.3g

## 【材料】4人分

白玉粉	70g	いちご	4個（40g）
水	1/2カップ（100cc）	砂糖	大さじ5強（50g）
こしあん	80g	片栗粉	適量

## 【作り方】

- ① いちごは、ぬれ布巾で拭いた後、こしあんて包みます。
- ② 白玉粉に水を加えて、砂糖を加え、良く混ぜます。
- ③ ラップをかけ、500wの電子レンジに2分かけて、取り出して混ぜます。  
更に2分レンジにかけて、全体がプルプルした柔らかさになるまでよく混ぜます。

※ワット数により、多少時間は変わります。

- ④ バットに片栗粉を薄くしき、③のぎゅうひを流し入れ、4等分して粗熱を取ります。4等分したものを伸ばして①を包み込みます。

## 【ポイント】

- いちごは、洗うと表面に水気が残り、あんから水気がしみ出てきて、包みにくいので、ぬれた布巾で拭きます。
- 皮（ぎゅうひ）は数日保存できますが、固くなった場合、湯せんにかけて柔らかくなります。

## 【応用】

いちごの代わりは、バナナ・栗の甘露煮・種を取った巨峰（ぶどう）などの季節の果物や缶詰の水気を切ったもの、お菓子（マシュマロなど）も、適しています。



## ✿きんかんの甘露煮(春)✿

のどが痛いときに、甘露煮のシロップを飲むとのどが潤い、痛みが取れると言われています。



### 1回に作る栄養量

エネルギー・・・1,507kcal

たんぱく質・・・2.5g

脂質・・・・・・・・・・3.5g

### 【材料】1回に作りやすい分量

きんかん	500g
砂糖	2カップ強 (300g)

### 【作り方】

- ① きんかんは、よく洗った後、ヘアを取り除き、水気をふき取ります。
- ② 縦に数カ所、切り目を入れ、竹串で、種を取り除きます。
- ③ 厚手の鍋にきんかんを入れ、かぶるくらいの水を加え煮ます。
- ④ 沸騰したら火を止めて湯をこぼして、再びかぶるくらいの水を入れて火にかけます。これを2～3回繰り返してアク抜きをします。
- ⑤ 湯を捨て、砂糖を加え、再び火にかけます。沸騰してアクが出たら、丁寧に取り除きます。
- ⑥ 火を弱くしてペーパータオルを落とし蓋の代わりにして、皮が透明になり、汁気がなくなり表面につやが出てとろみが出るまで、じっくり煮詰めます。

### 【ポイント】

○切り目を入れずに、数カ所竹串で刺しておく方法もあります。

### 【応用】

砂糖をはちみつに変えて作ると、また、違う風味に仕上がります。

加工保存しておく料理の色合いに使えます。例えば、果肉を刻んで酢物に入れたり、デザートに入れてみても美味しく頂けます。

種をとりジャムにしたり、加工保存しておく便利です。正月用のおせち料理の1品としても利用できます。

## ✿ふつもち(よもぎもち)(春)✿

節供（おひなさま）に供えます。よもぎは、薬草で、病気にならないと言われていました。



### 1 個分栄養量

エネルギー・・・113kcal

たんぱく質・・・2.1g

脂質・・・・・・・・0.3g

### 【材料】1 回に作りやすい分量（約 50 個）

よもぎ	300～400g
重層	小さじ 1（5g）
米の粉（上新粉）	700g
モチの粉（白玉粉）	200g
砂糖	100g
塩	少々
きな粉	適量
あん	750g

### 【作り方】

- ① よもぎの新芽を摘んできて綺麗に洗います。湯を沸かし重層を加えて、よもぎを入れ、しんなりしたら取り出し、水洗いして絞り、すりこぎで叩きます。
- ② 米の粉・モチの粉・砂糖・塩をボウルに入れて丁寧に混ぜ合わせ、熱湯を入れながら、しゃもじで混ぜ、耳たぶより軟らかくこねます。
- ③ 蒸し器に少しずつ丸めて加え、蒸し器で約 25 分程蒸します。蒸し上がったらボウルに取り出しておきます。
- ④ ①を加えて、よもぎがよく混ざるようにすりこぎでつき、ある程度なじんだら、手を湿らせながらこね、丸めたら、しばらくかぶるくらいの水に浸けます。
- ⑤ 水から取り出し、更に手でこねます。水にしばらく浸け、約 5 分手でこねることを 3 回繰り返すと粘り気が出てきます。
- ⑥ バットにきな粉を広げ、その中に⑤を入れ、1 個 1 個ちぎりあんを包んで、丸めます。

## ✿桜茶(春)✿

市販に売ってありますが、八重桜の花のつぼみを見つけたら、自家製の桜茶を作ってみてはいかがでしょうか。



### 1回に作る栄養量

エネルギー・・・68kcal

たんぱく質・・・3.5g

脂質・・・・・・・・0g

### 【材料】1回に作りやすい分量

八重桜の花	250g
塩	大さじ3強 (50g)
白梅酢 (または、酢)	大さじ2 (30cc)
塩	少々

### 【作り方】

- ① 八重桜の花は柄を付けたまま、綺麗に洗い、ザルにあげて水気を切り1時間くらい影干しにします。
- ② 分量の塩をまぶして、口の広いビンに入れます。
- ③ 小石3~4個をガーゼに包んで、②の上に乗せて、10日ほど漬けます。
- ④ 桜から出てきた水を捨てて、水分がよくおちるようにザルに桜が重ならないようにして広げ、2~3日日陰干しにします。
- ⑤ 水気をよく拭いた容器に④の桜を少し入れ、塩少々をふり、白梅酢を少量ふります。これを繰り返して、しっかり蓋をして、冷暗所に保存します。

### 【ポイント】

- 白梅酢は、梅干しを塩でつけた時に出る汁のことです。
- 飲むときは、塩だしを湯で2~3度してから、飲みます。

### 【応用】

饅頭や寒天のおやつの上に乗せ、香りを楽しむことができます。

## ✿大根の酢漬け(春)✿

簡単に出来る漬物です。



### 1 食分栄養量

エネルギー・・・9kcal  
たんぱく質・・・0.1g  
脂質・・・・・・・・0g

【材料】1 回に作りやすい分量 (1 食分は大根 20g)

大根	500g
塩	大さじ 1 (15 g)
酢	大さじ 1 (15cc)
砂糖	大さじ 3 強 (30 g)
焼酎	小さじ 2 (10cc)

A

### 【作り方】

- ① 大根の皮をむき、5~10cm の長さに切り、さらに縦半分に切ります。
- ② 塩で、2~3 日漬けておきます。(粗漬けと言います)
- ③ Aの調味料を合わせておき、水分を拭き取った大根を調味料に漬けます。
- ④ 食べやすい大きさに切り、盛り付けます。(1 日すると食べる事が出来ます)

### 【応用】

胡瓜やかぶなども、この漬け方で漬物に出来ます。

## ✿高菜漬け(春)✿

ご飯のお供にかかせません。3月頃に漬けたものが香りがあり美味しいです。



### 1食分栄養量

エネルギー・・・7kcal

たんぱく質・・・0.6g

脂質・・・・・・・・0.1g

【材料】1回に作りやすい分量 (1食分は高菜 30g)

高菜	2.2kg
もみ塩 (高菜の1割)	220g
漬け塩	220g
赤こしょう	適量
砂糖	50g
かつお節	適量

### 【作り方】

- ① 高菜を一株ごとに切り、一日天日干しにして、しんなりさせます。
  - ② まな板の上に一株ずつ乗せて、適当に塩を振り、両手で揉みます。(しんなりして葉の色が濃く青になり、汁が出てきます)
  - ③ しんなりした高菜を絞っておけの中に漬け込み、上から5kgの重石をのせます。
  - ④ ③の状態ですら3~4日漬けます。高菜から水分が多量に出ています。
  - ⑤ 本漬けをします。④の状態の高菜を取り出し、一株ずつ水分を手で絞り、それを容器の底から並べ、漬け込んでいきます。一段ごとに塩と赤唐辛子・砂糖を振って平らにして7kgの重石をします。
  - ⑥ 6カ月くらい漬け込むと完成です。
- ※食べる時は塩水にしばらく漬け込んで塩抜きをし、細かく刻み、再度よく絞って、かつお節をかけて出来上がりです。

### 【応用】

1年たった古漬は、塩だしし、細かく切って、油炒めにします。



## ✿ 白菜の即席漬け(春) ✿

白菜の花が咲く前のものを即席漬けにします。



### 1 食分栄養量

エネルギー・・・9kcal

たんぱく質・・・0.3g

脂質・・・・・・・・0.8g

【材料】 1 回に作りやすい分量 (1 食分は白菜 30g)

白菜	650g
人参	20g
塩	小さじ 2 (10g)
ゆず	1 個分 (40cc)
砂糖	大さじ 2 強 (20g)
薄口しょうゆ	小さじ 1 (6cc)

### 【作り方】

- ① 白菜は、洗って1cmくらいに切ります。人参はせん切りにします。
- ② ①に塩をして、しばらく置きます。
- ③ ゆずは、皮を薄く切り、せん切りにします。実は、汁を絞ります。
- ④ ②の水気を絞り、砂糖・薄口しょうゆ・③を加えて混ぜます。



## ✿ ふきの佃煮(春) ✿

常備食として作られています。



### 1 食分栄養量

エネルギー・・・28kcal

たんぱく質・・・0.5g

脂質・・・・・・・・0g

【材料】 1 回に作りやすい分量 (1 食分はふき 30g)

ふき	600g
酒	1/4 カップ (50cc)
砂糖	1/2 カップ (65g)
濃口しょうゆ	大さじ 5 と 1/2 強 (100cc)
みりん	大さじ 3 弱 (50cc)

### 【作り方】

- ① ふきは葉を取って塩で板ずりにして、しばらく水に浸けて洗います。3～4cm の長さに切り、酒・砂糖・しょうゆ・みりんを入れて煮ます。
- ② 落とし蓋をして、時々上下を混ぜながら、汁が無くなるまで、焦がさないよう煮詰めます。

【応用】 きゃらぶきも作ってみましょう。

【材料】 1 回に作りやすい分量

ふき	150 本	ザラメ	500g
濃口しょうゆ	5 合 (750cc)		

### 【作り方】

- ① アクが手で黒くならないように軍手をして、葉をとり、ふきの表面の毛を落とします。
- ② 水を流しながら板ずりします。綺麗に汚れと毛を落とします。
- ③ 4cm 長さに切り揃えて、鍋に並べます。
- ④ 鍋にしょうゆを加えて、沸騰したら蓋をして中火で煮ます。ふきこぼれそうになったら、蓋を取り、火加減を見ながら、水分量が 3 分の 1 になるまで煮ます。
- ⑤ ザラメを加え、弱火で汁気がなくなるまで、煮詰めます。
- ⑥ 一晩ねかせ、再度、温めます。