90年前のレシピも発見
我がまち・ふるさとの味

かんぴょうの卵とじ

■材料（4人分）

無漂白かんぴょう･･･20ｇ
※長いまま２本
だし汁･･･････････････600㎖
塩･･･････････････････小さじ１
醤油･･･････････････小さじ１
卵･･･････････････････２個
三つ葉･･･････････････適量

■作り方

1．無漂白かんぴょう：
さっと揉み洗いし水につけて戻す。（約10分）
かんぴょうが戻ったら２～３㎝の長さに切る。

2．だし汁の入った鍋にかんぴょうを入れて、
かんぴょうが柔らかくなるまで煮る。（約５分）

※写真左：戻した直後
写真右のように透き通ってきたら
柔らかくなった目安です。

3．卵をボウルに割り、菜箸で切るように混ぜ、
溶き卵を作る。

4．塩・醤油を加えて味を調え、溶き卵を流し入れる。
火を止め、蓋をして余熱で卵に熱を加える。

5．器によそい、三つ葉を浮べたら完成。

【使用した商品】
無漂白かんぴょう（生産者：五月女 茂さん・真也さん）

※五月女さんのかんぴょうは
道の駅しもつけ、吉田村 VILLAGE などでご購入いただけます。

下野市産のかんぴょうは
「ふるさと納税」の返礼品にもなっています
https://www.city.shimotsuke.lg.jp/0014/info-0000005078-0.html

「2022.02.11 オンライン料理教室」レシピ：料理研究家 臼居芳美