

# 今月の福井ふるさとの味 3月 簡単レシピ



レシピ提供 / 「食工房 野の花」佐々木 京美さん

## ～ 豚バラで旨みを加えた～ ごんじゃあえ

### 〔材料〕 4人分

大根 ……………1/3本  
人参 ……………1/3本  
打ち豆 ……………50g  
うすあげ ……………1枚  
豚バラ ……………100g  
ゴマ油 ……………大さじ2/3

a だし汁 …………… 150cc  
酒 …………… 大さじ2  
みりん …………… 大さじ1  
醤油 …………… 大さじ2

### 〔下準備〕

- 打ち豆は茹でてざるに取っておく。
- 大根、人参は拍子切りにする。
- 豚バラは3cmの長さに切っておく。
- 薄あげは、半分の長さにして細切りにしておく。

### 〔作り方〕

1. 鍋にごま油を入れ、豚バラを炒める。
2. 豚バラに火が通ったら、大根、人参、薄揚げ、打ち豆を入れて更に炒める。
3. 全体に油がまわったら、aの調味料を入れて煮立ったら弱火で煮ていく。
4. 13～15分して、大根が柔らかくなり味が染みたら出来上がり。

### ● ごんじゃあえ

打ち豆と干切り大根やにんじんなどの煮もので、里芋を入れるところも多くあります。打ち豆とは、水に浸して柔らかくした大豆をつぶして乾燥させた保存食。調理時の加熱時間が短くて済むため、家庭で重宝されてきました。打ち豆汁、酢の物、炒め物などに使われ福井の郷土料理として今でも多くの家庭で食されています。

### ポイント



打ち豆は、水から茹でてください。その後煮込むので、固茹ででもOKです。



大根、人参は、スライサーを使うと手早く出来ます。

※豚バラと、ゴマ油で旨みUP!!  
今夜のおかずの健康的なもう一品になります。

※醤油は薄口の場合は色が薄くなりますが塩分が強いので分量を控えめに。濃口はコクが出ます。

※だし汁は、市販のものでも、昆布とかつお節の合わせだしなら本格的な味になります。



問い合わせ先/  
福井県観光営業部  
ブランド営業課  
TEL.0776-20-0422  
brand@pref.fukui.lg.jp