

しらもあえ

備前の郷土料理で、しらも(白藻)と呼ばれる海藻の仲間が入った酢のものです。しらもは仏様のごちそうと呼ばれ、お盆や法事などの時に作られています。



[材料(4人分)]

しらも	20g	
油揚げ	50g	
にんじん	50g	
きゅうり	100g	
A	白すりごま	大さじ2
	酢	大さじ3
	だし汁	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	塩	少々
	しょうが汁	少々

【1人分栄養価】

エネルギー	100kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	6.5g
炭水化物	5.1g
食塩相当量	0.3g

[作り方]

- ①しらもは新聞紙をしいた上で、すりこぎ等でたたいてごみや砂を落とし、きれいに洗う。熱湯にサッと通し、ざく切りにして水気をしぼる。
- ②油揚げはフライパンで香ばしく焼いて、2センチの千切りにする。
- ③にんじんは2センチの千切りにし、熱湯にさッと通し、水気を絞る。
- ④きゅうりは2センチの千切りにし、塩少々をふってしんなりさせてから水気を絞る。
- ⑤Aをまぜておく。
- ⑥①～④を⑤の調味料であえる。