



材料 2人分

筍	200 g
出し昆布	3cm角1枚
水	400cc
シマヤだしの素	小さじ2/3
酒	50cc
うすくちしょうゆ	大さじ1
かつお節(追いがつお用)	3 g
かつお節(天盛用)	2 g
木の芽(山椒)	2枚

調理時間 30分

作り方

1. 筍は食べやすい大きさに切ります。
かつお節(追いがつお用)は、お茶パックの袋に入れます。
2. 鍋に水、シマヤだしの素、酒、昆布を入れて火にかけます。沸騰したら火を弱めて10分ほど煮ます。
3. うすくちしょうゆを加えて更に10分煮て、そのまま煮汁に浸けたまま冷まします。
4. 器に盛って汁をはり、かつお節と木の芽を乗せます。



アドバイス

◎「土佐煮」は煮物の一種です。土佐名物のかつお節を削ったものを、野菜とともにしょうゆで煮込んだ料理です。