

# あえませなます

「しらも」と呼ばれる海藻の仲間がはいったなますです。

こんにゃくやきくらげ、しらもなど食感の良い食材が使われています。

【材料：5人分】

	こんにゃく	.....	1/2枚
	油揚げ	.....	1枚
	きくらげ	.....	15g
A	だし汁	.....	50ml
	砂糖	.....	小さじ2
	濃口しょうゆ	.....	小さじ2
	しらも(または大根)	.....	15g (150g)
	きゅうり	.....	100g
B	白ごま	.....	大さじ1・1/2
	酢	.....	大さじ2・1/2
	砂糖	.....	大さじ2・1/2
	酒	.....	大さじ2
	塩	.....	小さじ1/2

【作り方】

- ① こんにゃくはせん切りにしてゆでる。
- ② 油揚げは油抜きをして開き、せん切りする。
- ③ きくらげはもどしてせん切りにする。
- ④ ①～③を鍋に入れ、Aを加えてから炒りし、冷ましておく。
- ⑤ しらもは水にもどし、1.5cmの長さに切る。
- ⑥ きゅうりはせん切りし、塩もみする。水洗いした後、しぼる。(大根の場合はきゅうり同様、せん切りにし、塩でもんでしぼって使う。)
- ⑦ 白ごまを煎ってすり、④、⑤、⑥をBで調味する。

しらもは「白藻」と書きます。春に収穫されます。

