

7月レシピ紹介

冬瓜のうま煮

<材料>	(4人分)
冬瓜	300g
豚肉(こま切れ)	80g
ベーコン	40g
しめじ	50g
にんじん	50g
こんにゃく	80g
油揚げ	15g
根深ねぎ	30g
さとう	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ1
コンソメ	小さじ1/3
油	小さじ1
水	100g
片栗粉	小さじ1/2

<作り方>

- ① 冬瓜は厚めに皮をむいて一口大に切る。ベーコンは短冊切り、にんじんは厚めのいちょう切り、こんにゃくは長さ3cmくらいの短冊切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、根深ねぎは1cmの小口切りにする。しめじはほぐす。
- ② 鍋に油をひき、豚肉を炒める。続けてベーコン、しめじ、にんじん、こんにゃくを順に炒める。
- ③ 水を入れしばらく煮る。冬瓜と油揚げを入れ、やわらかくなったら調味料を加え味をしみこむまで煮る。
- ④ 煮えたら根深ねぎを入れ、水溶きした片栗粉を加えて、とろみをつける。

冬瓜

冬瓜は、冬の瓜と書きますですが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、「冬瓜」と名付けられています。

静岡県の収穫量は意外と多く、全国で第6位(令和2年度)です。

