きのこと白滝、平天の旨煮

材料）2 人分
平てん 2 枚
お揚げさん 50g
糸蒟蒻 200g
椎茸 3 個
だし 300cc
A=みりん大匙 2、濃口大匙 1 と 1/2、薄口醤油大匙 1

嶋七さんのひら天は見つけると必ず買ってしまう。

作り方）
1. 平天は端から薄切りにする。椎茸は軸を切り落とし、1cm の薄切りにする。お揚げさんは 3cm の長さの薄切りにする。
2. 糸蒟蒻はたっぷりの熱湯で 3 分ほど茹でてアク抜きをし、ざるにあげてさっと水洗いをし、食べやすい長さに切る。
3. 2 を鍋に入れて火にかけ、乾煎りをする。1 を入れ、だし、A を注いでお箸で平らにならし、煮汁がヒタヒタになるまで 15 分を目安に煮る。

京丹波町は椎茸も美味しい！香り高くて食感も良いのでお肉の代わりにもなるくらい。

糸こんにゃくは下ゆでした後、乾煎りするとこんにゃくの不必要な水分が飛んで、おだしの含みが良くなります。キュッキュと音がすれば完了。

１番だし、２番だしを引いたら、ジップ付きの袋などに入れて冷凍保存します。ペットボトルより解凍も早いです。

きのこと白滝、平天の旨煮

これはメインにはならないけれど、副菜として作っておくとおだしの味わいがありがたくて、ごはんとこれだけでも十分満足できるおかずになります。白滝は黒い糸蒟蒻で作ってもいいですし、なんなら板こんにゃくを手綱にして煮ても食べ応えのある煮物になります。きのこは今回は椎茸を入れましたが、エリンギや舞茸にしても味わい深くてきっと美味しいだろうなあ。お好きなものを入れて煮てください。私はつい最近まで、関西で言うところの「天ぷら」という名の練り天が苦手でした。練り天ばかりのおでんも苦手。ですが、こればかりふんだんに煮込んだりするのではなくて、効果的にお料理に足してあげる感じでちょこっとさりげなく使うと、確実におかずのお味を底上げしてくれるので、我が家の冷凍庫（冷蔵ではなく。）にはいつもストックしてます。解凍せずにすぐに使えますしね。今回は、平天を薄切りにしてます。面白いでしょ。平天を薄切りにって。これは舞鶴の人から教えてもらいました。舞鶴は練り天の名産地。この地の人は練り天を使ってうまく普段のお料理に取り入れて調理していらっしゃるんです。お芋さんと煮たり、お好み焼きに入れたり！揚げ物なのにさらにパン粉をつけて揚げたり！これからもっと、いろんな練り天のお料理考えてみますね。

調理法）真空袋のまま軽くレンジにかけるか、冷たいままでお召し上がりください。
賞味期限）お受け取り日を含めて 2 日。要冷蔵。