

イタドリの炒め煮

材料(2人分)

イタドリ 150g  
かつお節 適量  
油 大さじ 1/2  
砂糖 大さじ 1/2  
しょうゆ 大さじ 1  
みりん 大さじ 1



作り方

- ① 沸騰したお湯で10秒ほどゆでたあと、皮をはぐ。
- ② 水に半日さらして“えぐみ”となるシュウ酸を抜く。  
※ 10%の塩をもみ込んで冷凍すれば、  
1年ほど保存できる。
- ③ 油を熱した鍋にイタドリを入れ、中火で30秒炒める。
- ④ 砂糖、しょうゆ、みりんを加えて炒め、水分をとばす。  
ポイントは、シャキシャキ食感を残すため、  
火を入れすぎないこと。
- ⑤ 最後にかつお節を入れたら完成。