



【オクラの煮しめ】



【JA はまゆう 露地野菜部会 オクラ専門部】  
時任 シゲ子(ときとう しげこ)さん

材料 (2人分)

|       |      |        |      |
|-------|------|--------|------|
| オクラ   | 10本  | 薄口しょうゆ | 大さじ2 |
| 豚バラ肉  | 150g | 焼酎     | 大さじ1 |
| 干しいたけ | 5枚   | 砂糖     | 大さじ1 |
| にんじん  | 120g | 粉末だし   | 4g   |
| こんにゃく | 90g  | 塩      | 少々   |

手順

- (1) 水 500ml で干しいたけを戻す。柔らかくなったら一口大に切る。  
戻し汁は捨てずにとっておく。
- (2) にんじんは乱切りにする。豚バラ肉は一口大に切る。
- (3) こんにゃくは 1cm 幅に切り、真ん中に切り込みを入れる。  
切り込みの穴にこんにゃくの端を通してひねり、手綱こんにゃくにする。
- (4) オクラはヘタをとり、半分(一口大)に切る。  
(小さい場合は切らなくてもいい。)
- (5) 鍋に干しいたけの戻し汁を入れて、こんにゃく、豚バラ肉、しいたけ、にんじんを入れる。  
砂糖、塩、粉末だし、薄口しょうゆを加えて、ふたをして中火で煮る。
- (6) にんじんに火が通ったら、オクラを入れ、焼酎を加えてさらに煮る。  
(焼酎のアルコールが気になる場合は、早めに入れてもいい。)  
オクラは火を通しすぎない。水分が少し残る程度まで煮詰めたら完成。