

ブルースカイオクラの煮物



材料: 5人分
 ブルースカイオクラ 6本
 ダイコン 約300g
 おふ 10個

だし汁 [水 約200cc
 白だし 大3
 みりん 大1
 酒 大1
 調味料 [薄口醤油 小1
 とろみ [片栗粉 大1/2
 水 100cc



1. オクラのヘタを切り取る。飾り用に1本を約2mmの輪切りにする。



2. ダイコンは約2.5cmの輪切りにして、皮を剥いたら面取りをして、味が染み込みやすくなるように十字の切り込みをいれる。



3. 鍋にだし汁を入れて、ダイコンをやや弱めの中火で約30分煮込む。
 4. だし汁が半分位に減ったらオクラを加える。



5. 4に調味料を加えて、さらに約10分煮込む。
 6. ダイコンに串をさして、串がすっと通ったら、水で溶いた片栗粉を加える。



7. 6におふを加えて、約1分したら火を止める。
 8. お皿にオクラとダイコンを盛りつけて、ダイコンにおふと輪切りにしたオクラを飾ったらできあがり。

*だし汁の量はダイコンが浸るくらいがベストなので、調節してください。