

## 山菜昆布巻き



昆布巻きは、お正月やお祝い事があるときに調理され、作り置きができるためたくさん作ることが多い。

特に山の恵みをふんだんに使う山菜昆布巻きは、月山のふもとの地域で親しまれている。



## 栄養成分表示(1人分当たり)

● 熱量	67kcal
● タンパク質	1.3g
● 脂質	2.9g
● 炭水化物	9.7g
● 食塩相当量	0.9g
● カルシウム	31mg

## 材料(4~5人分)



うど	1本
ふき	2本
タケノコ	1本
ぜんまい	2~3本
舞茸	少々
昆布	1枚
水	300cc
みりん	12cc
サラダ油	大さじ1
醤油	170cc
砂糖	大さじ2

## 仕込み作業

- ①塩漬けされていたうど、ふきは塩ぬきをしておく
- ②昆布は水で戻した後によく洗い、三等分に切り布巾できれいに拭いておく

## 調理工程(調理時間: 1時間)

- ①昆布の上にもうど、ふき、タケノコ、ぜんまい、舞茸を横に並べる
- ②昆布で山菜を巻いていくが、山菜がこぼれないようにきつめに巻く
- ③昆布からはみ出ている山菜を昆布の幅と同じになるように切り落とす
- ④①~③を何本か作る
- ⑤平らな鍋に④を並べる
- ⑥水、みりん、醤油、砂糖を別の容器に混ぜ合わせたあと⑤に入れる
- ⑦昆布巻が⑥に浸ったら、サラダ油を入れ落し蓋をして煮る
- ⑧最初強火で、沸騰したら弱火にして40分間煮る