

魚沼きのこアイデアレシピ 常備菜

～ きのこのラー油 ～

【 材料・分量 】

『 えのきたけ：100g エリンギ：50g かぐら南蛮()：50g 長ネギ：30g
ニンニク：3片 根生姜：30g タカノツメ：10g 』
・醤油：80cc ・塩：3g ・砂糖：20g ・サラダ油：80g ・ごま油：40cc

【 作り方 】

をみじん切りにする
としょうゆ、塩、砂糖を全部ボールに入れる
ごま油とサラダ油をフライパンに入れ、200 位まで高温にする
を に3回くらいに分けて混ぜ合わせ、少し火にかけて出来上がり

【 料理時間 】 1時間

【 考案者 】 「矢代 文江」さん(南魚沼市)

【 考案者さんのコメント 】

冷蔵庫で長期間保存できます。冷や奴、夏野菜にかけて食べると絶品です。この地域の特産のかぐら南蛮が入っているのも魅力です。

食欲不振になりがちな夏にピッタリです。

かぐら南蛮:新潟県中越地方の地場野菜。見た目はずんぐりしたピーマン(赤と緑があります)みたいですが、唐辛子のようにから～い野菜です。ごつごつした外見が神楽面に似ていることから「神楽南蛮」と呼ばれるようになりました。

