

「始めよう食エコ」食エコレシピ

レシピ名	かつお節の出汁ガラふりかけ
投稿者	b a y f m ・ D J 西本淑子

材料 (3~4人分)	かつお節 (出汁を取った後のもの) 適量、新しいかつお節 適量、 いりごま (白) 小さじ2、松の実 小さじ2、 醤油、みりん、料理酒 1:1:1
作り方	1. 出汁を取った後のかつお節を絞って、細かく刻み、フライパンでカラ煎りする。 2. 水分がほぼ飛んだら、新しいかつお節を加え (細かいもの)、醤油、みりん、料理酒を1:1:1の割合で入れ、水分を飛ばす。 「しっとり」したら白ごまと松の実を加え、1分炒めて火を止め、冷めたらビンなどに入れて保存する。冷蔵庫で2週間ぐらい持つ。 かつお節の量によって調味料の量も変わってくるので、何度か作ってお好きな量を見つけてください。
アピールポイント	味噌汁などの出汁を取った後のかつお節、捨てずにふりかけを作りましょう。 ガラだけだとちょっと味が出ないと思ったら、新しいかつお節を少し加えて。粉状になって袋の底の方に溜まっているものでも。

