

しん 新しょうがの佃煮 つくだに



材料

材 料	分量 (g)
新生姜 (薄切り)	20
しょうゆ	9
砂糖	8
酒	2



新しょうが

根しょうが



1人当たりの栄養量

エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
カルシウム	5mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	0 μgRE
ビタミンB1	0mg
ビタミンB2	0.01mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.4g
食塩	1.3g
マグネシウム	11mg
亜鉛	0.1mg



下処理

- 新生姜は洗ってスプーンで皮をこそげ落とし、繊維に沿って薄く切る。
- 生姜の辛味を抜くために、3回熱湯でゆでこぼしする。または、一昼夜水にさらす。



作り方

- ①辛味を抜いた新生姜にしょうゆと砂糖を加えて煮る。
- ②途中、酒を入れ、さらに汁気がなくなるまで煮詰める。



由 来

生姜は古来から大和において栽培されてきた。

昭和初期まで奈良市五ヶ谷、平群町、高市郡などの山麓部の砂質土壌の地域には生姜の大産地があり、各家庭では甘酢漬けのほか独自の味でじっくりと煮込んだ佃煮が作られてきた。

現在でもお姑さんからお嫁さんへ家庭の味が受け継がれている郷土料理である。

料理のふるさと

