

# ひ な い 引き菜炒り



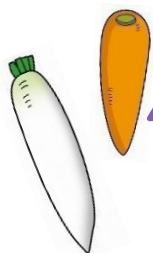
## 材料【4～5人分】

だいこん 大根	200g	サラダ <sup>あぶら</sup> 油	てきりよう 適量
ちくわ 竹輪	1本	さけ 酒	おお 大さじ1
あぶらあ 油揚げ	1/2枚	みりん	おお 大さじ1
にんじん 人参	ちゅう 中 1/4本	さとう 砂糖	おお 大さじ2
		こいくちしょうゆ 濃口醤油	おお 大さじ2
		ごま <sup>あぶら</sup> 油	てきりよう 適量

A

## ～ 作り方 ～

- ① 大根、人参は千切りにしておく。
- ② 竹輪は輪切り、油揚げは熱湯をかけ油抜きし細切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、大根、人参、竹輪、油揚げの順に入れ炒める。
- ④ 食材に火が通ったら調味料Aを加えさらに炒める。
- ⑤ 最後にごま油を回し入れ仕上げる。



「引き菜炒り」とは、福島県の郷土料理です。千切りにした大根や人参を「引き菜」と言い、引き菜と油揚げやさつま揚げなどを、砂糖、醤油、酒、みりん<sup>いた</sup>で炒めたものを言います。

千切りにした野菜に、甘辛い味付けとごま油の風味が加わり、とても食べやすく仕上がります。