

## コンニャクのきんぴら

### ■作り方

- ①コンニャクはせん切りにする。
- ②ゴマ油でコンニャクを炒め、酒、しょうゆ、さとう少々で調味する。
- ③七味唐辛子、白ゴマをふる。

### ※ポイント

汁を煮つめ加減にする。

### 材料

コンニャク……………2枚  
七味唐辛子……………少々  
白ゴマ……………1ふり  
調味料  
(ゴマ油大さじ1杯、  
酒大さじ2杯、  
しょうゆ大さじ3杯、  
砂糖少々)

## 奥久慈コンニャククック

### ■作り方

- ①コンニャクを湯がき、水を切り、スライスに切つて更にアコーディオン切りにする。しょうがは線切りにする。
- ②Bのスープに①、を漬け(まろやかな味になじむように二時間位おく)。煮汁が無くなるまで唐辛子(種子をとり)白ゴマを入れ煮つめる。
- ③具を四角の容器に平らに入れる。
- ④水四〇〇ccにかんてんクックを入れ、かきまぜながら煮とかして、③、にかける。
- ⑤かたまったら適当な大きさに切り皿に盛る。



### 材料

(5人分)  
板コンニャク……………2枚  
しょうが……………1片  
唐辛子……………1本  
白ゴマ……………大さじ1杯  
かんてんクック……………1袋  
B (スープ)  
みりん……………大さじ6杯  
砂糖……………大さじ5杯  
しょうゆ……………大さじ5杯  
化学調味料……………少々

(資料提供者 矢祭町・高信清子さん)

(資料提供者 棚倉町 高橋イエさん)