

## からかい煮

からかい煮は「かすべ」というエイの一種を乾燥させたものでお祭や盆正月の定番のごちそうです。海から離れた内陸地方では新鮮な魚介類が手に入りにくいため乾物が利用されました。からかいは高価なため、棒だらが多く使われています。

### 材料

からかい 150 g

砂糖 大さじ2

しょうゆ 大さじ3

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

- ① からかいを4 cm ぐらいに切り綺麗に洗う
- ② ①を3日間たっぷりの水に浸す
- ③ 水を取りかえず煮る。煮立ったら落とし蓋をして弱火で1時間程静かにやわらかくなるまで煮て、火を止める。
- ④ ③が冷めてから砂糖、しょうゆの2/3量と酒を入れ、30分間煮て、火を止め冷ます。
- ⑤ ④に残りの調味料を入れ15分位煮て味を含ませる

◎冷ましては火をかけるを2~3回繰り返すと味が含まれて美味しくなる。圧力鍋である程度煮ると簡単にできる。最近は家の中が暖かいので、3日間水に浸す時は寒い所に置くようにする。