

じゃこごうこ



材料 (4人分)

・水なす古漬け	3 個(約500g)	
(1か月以上ぬかに漬け込まれたもの)		
・えびじゃこ(小えび)	150 g	
・土しょうが	1 かけ(約10g)	
・水	3 カップ(600mL)	
A {	・酒	大さじ 3
	・濃口しょうゆ	大さじ 3
	・みりん	大さじ 3
	・かつおだし	少々



作り方

- ① 水なす古漬けは、ぬかを取り除き洗う。ヘタを切り落とす。
たて半分に切り、長さ4cmの1cm幅に切る。
- ② ①を一晩水につけて、塩味がぬけるまで塩出しをする。
- ③ えびじゃこは洗って、頭と尾をとる。
(えびじゃこの殻は残しておいた方が、おいしいだしがでる。)
- ④ 土しょうがは、干切りにする。
- ⑤ 鍋に水を入れて強火で沸騰させ、③を入れて再び沸騰させる。
あくはしっかりと取り除く。
- ⑥ ⑤にAと②と④を入れて、中火で煮る。
沸騰したら、煮汁がなくなるまで弱火で煮る。

ポイント

泉南地域でとれる「えびじゃこ」と「水なすの古漬け」を一緒に炊いた、泉南地域に伝わる郷土料理です。

