ナツメソース

飛騨の在郷料理、ナツメの甘露煮を使ったソース。
甘いナツメに香味野菜と醤油を合わせてしっかりした味に仕上がるため、鶏肉や豚肉のソテーなどによく合います。

【材料】＊＊＊＊＊＊＊

■ナツメの甘露煮　小10個
■玉ねぎ　小1/4個
■ショウガ　5g
■ニンニク　1/2片
（玉ねぎ・ショウガ・ニンニク：A）
■水　40ml
■醤油　10ml
■油　大さじ1/2

【作り方】＊＊＊＊＊＊＊

①ナツメの甘露煮をつぶして種を取る
②Aを擦る
③小鍋に油を引いて中火で熱し、②を1分程炒める
④③に水と醤油を入れてさらに3分程熱し、とろみが出たら火を止める

web　facebook　instagram

飛騨で薬草のある暮らし