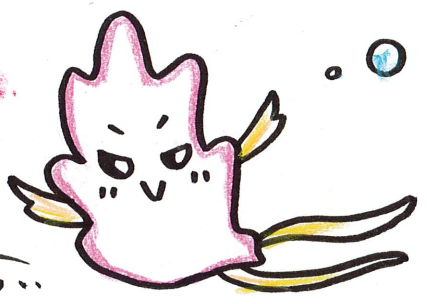


とこぞん草の作り方



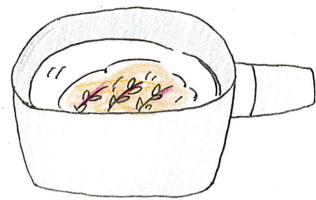
〈材料〉

- ・とこぞん草 25g
- ・水 1ℓ
- ・酢 7.5cc

1 とこぞん草を洗い、30分水にひたす



2 鍋に水と酢をいれ、とこぞん草をいれる



最初は火をつけずに

全部いれたら煮立っていく。(強火でOK!)

3 煮立ったら中火におとす

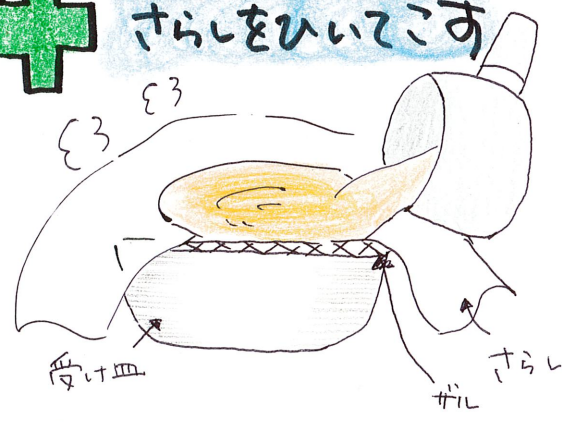


ポイント!

20分程たまりに優しく混ぜながら、煮ている!

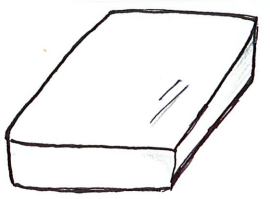
とこぞん草がだんだんと重くなっていくよ! ドボドボになりすぎないように注意ね!

4 受け皿、ザル、さらしをひいてこす



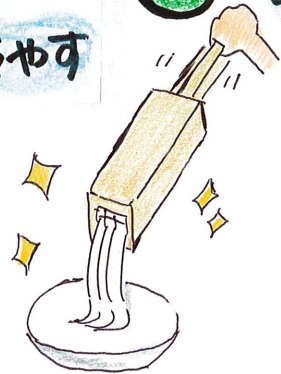
さらしに残る分は木べらなどを使ってこす

5 フレッシュものを容器にいれ、粗熱がとれたら約3時間冷蔵庫で冷やす

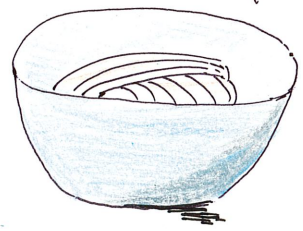


下に保冷剤をひくと、冷たい早く固まるよ!

6 天突きの口に合わせてとこぞんをカットし、押し出す



最後は「アツ」口をカットしてね!



しょう油かしょう酢、ごま油をかけたBはがれ!!

完成!!



1. とこぞん草の扱いに注意ね!!