

福島県郷土料理		【調子を整える】	作り方
ひきないり			
材料	分量 (4人分)	切り方等	
だいこん	1/2本	細い短冊	準備;大根は塩(分量外)をふってもみこみ、しばらく置いてから水分をよくしぼっておく ①鍋にごま油を熱し、大根、にんじん、油揚げを炒める。 ②しんなりしてきたら◆の調味料を加えて、ふたをして味をなじませる。 ③ねぎを加えて全体を軽く混ぜながら炒める。 *お好みで、調味料を調節してください。
にんじん	1/2本	細い短冊	
油揚げ	2枚	短冊切り	
長ねぎ	1/2本	斜めに薄くスライス	
ごま油	小さじ1		
砂糖	小さじ1	◆	
酒	小さじ1弱	◆	
みりん	小さじ1	◆	
しょうゆ	小さじ2	◆	



野菜を炒めて作る 福島県の郷土料理

「ひきな」とは、細切りにした大根やにんじんのことです。油揚げなどと一緒に甘辛く炒め煮にした料理です。白いご飯がすすむ！

福島県でも、新潟県と同じくコシヒカリを主に作っています。新潟のお米とも相性バツチリのおかずです。

