



# ブルースカイオクラの煮物



1. オクラのヘタを切り取る。飾り用に1本を約2mmの輪切りにする。



2. ダイコンは約2.5cmの輪切りにして、皮を剥いたら面取りをして、味が染み込みやすくなるように十字の切り込みをいれる。



3. 鍋にだし汁を入れて、ダイコンをやや弱めの中火で約30分煮込む。  
4. だし汁が半分位に減ったらオクラを加える。



5. 4に調味料を加えて、さらに約10分煮込む。  
6. ダイコンに串をさして、串がすっと通ったら、水で溶いた片栗粉を加える。



7. 6におふを加えて、約1分したら火を止める。  
8. お皿にオクラとダイコンを盛りつけて、ダイコンにおふと輪切りにしたオクラを飾ったらできあがり。

## 材料: 5人分

ブルースカイオクラ 6本  
ダイコン 約300g  
おふ 10個

だし汁 [ 水 約200cc  
白だし 大3

調味料 [ みりん 大1  
酒 大1  
薄口醤油 小1

とろみ [ 片栗粉 大1/2  
水 100cc

\*だし汁の量はダイコンが浸るくらいがベストなので、調節してください。

