

# 三関せりの『せり蒸し』

## 材料（6～7人分）：

三関せり	240 g（2束）
油あげ	1.5枚
水	200cc
ほんだし	小さじ2
みりん	小さじ4
だししょうゆ	小さじ8



## 作り方：

- ① 三関せりを、5cm程度の長さに切ります。  
油あげは、細切りにします。
- ② 鍋に、水・ほんだし・みりん・だししょうゆを入れ、混ぜ合わせながら沸騰しない程度に温めます。
- ③ 調味料が溶け切り、温まったら、油あげを加えます。
- ④ 油あげが調味料を吸い、しなっとなったら三関せりを加えます。
- ⑤ 三関せりにさっと火を通し、鮮やかな緑色になったら、火を止めます。

## コメント：

三関せりに火を通し過ぎないことがポイントです。

だししょうゆは、白しょうゆベースののを使うと、見た目が綺麗に仕上がります。

お好みの味に調整しながら作って頂きたいですが、味を濃くし過ぎるとせりの風味がなくなってしまうので、薄めの味付けがおすすめです。

\*JAこまちオリジナルレシピです