

料理名	なんばの葉の佃煮
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	親から子へと伝わってきた料理。 なんばが秋になり生り終わる頃に葉をつんで炒め煮して料理した。 秋まつり等にも作って食べてもらった。
材料	なんばの葉 400g 醤油 1カップ 砂糖 大1 サラダ油 少々 みりん (好みで) (量は目安で好みにより加減する)
作り方	1. なんばの葉をつみとり、水洗いしてたっぷり水に1晩つけてあくを抜きする。 2. さらに熱湯で茹でてあく抜きする。固く絞る。 3. 鍋にサラダ油を入れ、絞った葉を炒める。みりん、砂糖、醤油を加減しながら入れ弱火で炒め煮する。 4. 時々まぜ、煮汁が無くなるまで煮詰める。 ※火は弱火です。 ※好みで、仕上げに唐辛子を入れても良い。