白オクラのねばねば丼

～白オクラ料理～　　（約6～8人分）

■材料

白オクラ　　１０本・・・さっと湯がいてヘタをとりあらみじん
長芋　　３００ｇ・・・皮をむき粗く刻む
梅干　　１個・・・種をのぞいてたたいておく
八方美人だし　　大さじ１～　　※ゆずきちそうめんのつゆにも使用します
- 醤油　　９００ｍｌ
- みりん　　９００ｍｌ
- かつおぶし　　１２０ｇ
- 干ししいたけ　６枚（香信）
- 出しこぶ　　１０センチ角６

炊きたてのご飯　　適量
薬味
- 青シソの葉　　２０枚・・・極薄いせん切り
- 茗荷　　５本・・・薄い小口切り
- 白炒りゴマ　　大さじ３
- 鰹ぶし　　適宜
- 清風ねぎ　　適宜・・・小口切り

■作り方

① フードプロセッサーにすべての材料を入れ、撹拌する
② 温かいご飯にかけて頂く　好みで薬実をのせる

★八方美人だしの作り方★

① 全てを鍋に入れ火にかけ沸騰したら火を弱め、ことこと10分間煮る
② 漉して、空いたビンにつめる（常温保存可能）
※残ったかつお節・・・乾燥してふりかけに
※コブ・椎茸・・・つくだ煮のように使用、隠し味にも