そら豆のすり流し

そら豆	6本	
じゃが芋	1個	
玉ねぎ	1/2個	
米油	小2	
A	水	480cc
	昆布	5cm
	塩麴	大1
塩	適量	

- ① そら豆は中の豆を取り出し、黒い部分に包丁で切込みを入れて水 50cc と共に鍋に入れ、蓋をして中火にかけます。沸騰後弱火で1分したらザルにあけて荒熱をとり、皮をむきます。
- ② 玉ねぎは薄切り、じゃが芋は1cm厚さのいちょう切りにします。
- ③ 鍋に温めて米油を入れ、②の玉ねぎを加えてほんのり色づくまで炒めます。じゃが芋も加えてさらに炒めたら、Aを加え、沸騰後フタをして15分煮込み、粗熱をとります。
- ④ ミキサーに①と③を加えて攪拌し、鍋に戻して塩で味を調えます。