

# 椿油のけんちん汁



## ●材料（4人分）

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 頑固豆腐（木綿豆腐）200g     | ごぼう・・・1/2本（約80g）  |
| こんにゃく・・・80g        | 長ねぎ・・・中1/2本（約50g） |
| じゃがいも・・・大1個（約150g） | 椿油・・・大さじ4         |
| にんじん・・・中2/3本（約70g） | だし汁・・・800ml       |
| 大根・・・輪切り3cm（130g）  | みそ・・・大さじ4         |

## ●作り方

- 1 頑固豆腐は手でちぎり、ザルに入れて水切りする。こんにゃくは手またはスプーン等でちぎり、塩もみして茹でる（塩は分量外）。  
※木綿豆腐で作る際には、キッチンペーパーで豆腐を包み、重しを乗せて水気をしっかりと切る。
- 2 じゃがいもは2cm大の角切り、にんじん、大根はいちょう切りにする。ごぼうは半分に割ってから薄切りにし、水にさらす。ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋に椿油を熱し、水切りをした頑固豆腐が黄色くなるまで炒める。
- 4 3にこんにゃく、じゃがいも、にんじん、大根、ごぼうを加えてさらに炒める。
- 5 4にだし汁を加えて煮る。煮立ったらアクをとり、長ねぎ、みそを加えて味を調える。



## ワンポイント

椿油で頑固豆腐をしっかり炒めるのがポイント。具材のうまみを感じられる一品です。