

お煮しめ



●材料 (4人分)

干し椎茸	4枚 (4g)	さつま揚げ	2枚		
塩蔵昆布	40g	だし汁	400ml		
にんじん	中1本弱 (80g)	A	しょうゆ	大さじ3	
大根	輪切り4cm (100g)			酒	大さじ3
ごぼう	中1/3本 (60g)			砂糖	大さじ2
こんにゃく	80g			みりん	大さじ2
いんげん	10本			塩	少々
高野豆腐	1枚				
厚揚げ	1枚				

●作り方

- 1 干し椎茸はさっと洗い、水で戻す。塩蔵昆布は水で戻し、結び昆布にする。にんじんは1cm幅、大根は2cm幅の輪切りにする(丁寧にする場合は面取りをする)。ごぼうは斜め切り、こんにゃくは1cm幅に切る。水で戻した高野豆腐、厚揚げ、さつま揚げは三角に切る。
- 2 いんげんはすじを取り、さっと塩茹で(塩は分量外)して冷ましておく。
- 3 鍋に1の具材とだし汁、Aの調味料を入れ、中火にかける。沸騰したらアクを取り、落とし蓋をして30分程煮込む。味がなじんだら火から下ろし、粗熱を取る。
- 4 器に盛り、2のいんげんを飾って出来上がり。



ワンポイント

里芋、たけのこ、ちくわ、さつまあげ、高野豆腐、厚揚げ、いんげんなど、各家庭で受け継がれてきた食材をふんだんに使い、じっくりと炊き合わせます。