



# 郷土料理講習会『干しかぶ煮』

【材料】	(1人分)	(5人分)
干しかぶ	6g	30g
とりももこま肉(皮なし)	15g	75g
干しいたけ	1/2枚	2枚
にんじん	15g	75g
ゆでたけのこ	20g	100g
油揚げ	1/6枚	1枚
じゃがいも	30g	150g
こんにゃく	20g	100g
きぬさや	1/2枚	2~3枚
酒	2.5g	13g
砂糖	1.5g	7.5g
みりん	3g	15g
しょうゆ	4.5g	23g
★かつお節	1.5g	8g
★水	80cc	400cc

調味料は味見をしながら、分量を加減し、調整する。

## 【作り方】

いちよう切り

- ① 干しかぶと干しいたけは、水で戻しておく。〈食推さん〉
- ② ★かつお節と★水でだし汁をとる。
- ③ 野菜をきれいに洗う。
- ④ ピーラーなどで野菜の皮をむく。
- ⑤ にんじん(厚めのいちよう切り)、たけのこ(厚めのいちよう切り)、じゃがいも(厚めのいちよう切り)、油揚げ(一口大)、干しいたけ(一口大)に切る。
- ⑥ こんにゃくは手(またはスプーン)で一口大にちぎり、下ゆでする。
- ⑦ きぬさやは、別にゆでて、ななめ切りにする。
- ⑧ だし汁に、かたい材料から順に入れて煮る。しいたけは、もどし汁ごと入れる。
- ⑨ 調味料を入れ、味をととのえる。
- ⑩ 器に盛り付け、きぬさやをかざってできあがり。



## ～★かつおだしのとり方～

- ① 鍋に水を手入れ、沸騰(ふっとう)させる。その後、やや弱火にする。
- ② ①にかつお節を入れる。
- ③ かつお節が鍋の底にしずんだら、そのまま1分くらいおく。その後、ざるでこす。

