

# 郷土料理講習会

# 『のっぺ』



いもちち

【材料】	(1人分)	(6人分)
さといも	50g (約1個)	300g (約6個)
にんじん	15g	80g
れんこん	15g	80g
ゆでたけのこ	15g	80g
とりももこま肉 (皮なし)	15g	80g
つきこんにゃく	15g	80g
干しいたけ	1/3枚	2枚~3枚
油揚げ	1/6枚	1枚
きぬさや	1/2枚	3枚
かまぼこ	10g	60g
みりん	小さじ1/2	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/2	大さじ1と1/2
※塩	少々	少々
★だし汁(かつお・昆布)	150cc	900cc (かつお節15g・昆布10g)

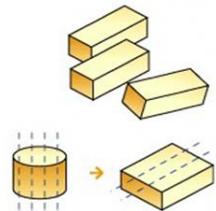


【作り方】 ★だし汁のとり方は別紙参考にして下さい。

●事前準備 ※干しいたけを水又はぬるま湯でもどしておく。

- ① さといもは水で洗い、むしきでふかす、または包丁で皮をむく。  
表面がやわらかくなったら、(ふきんを使って)熱いうちに皮をむく。  
⇒ さといもをひょうし木切りにする。  
※包丁で皮をむく場合は、すべりやすいので注意する。
- ② にんじん・れんこんは、皮をむいてひょうし木切りにする。  
切ったれんこんは、水につけておく。
- ③ ゆでたけのこは、洗ってひょうし木切りにする。
- ④ しいたけは、細切りにする。
- ⑤ 油揚げは、ザルにのせてお湯をかけ(油ぬき)、細切りにする。
- ⑥ つきこんにゃくは、ふっとうしたお湯でゆでる。
- ⑦ かまぼこは、細切りにする。
- ⑧ きぬさやを茹でて水で冷やし、ななめ細切りにする。
- ⑨ 鍋にだし汁を入れ、煮えにくい具材から順に煮る。  
調味料を加えて煮る。具材がやわらかくなったらかまぼこを入れ、さっと煮る。
- ⑩ 器にもりつけ、きぬさやをちらしてできあがり。

## ひょうし木切り



## ★チャレンジ!

★だし汁をどい終わった後の昆布とかつお節で食推さんと一緒につくだ煮を作ってみよう!

《調味料目安分量》 一皿分  
・しょうゆ 大さじ1  
・みりん 大さじ1

(注意すること)  
包丁で昆布を切るとき、昆布のぬめりでもとてもすべりやすいので、ゆっくり気をつけて作業しよう。