

チーム名:【 ヘルスダイニング りん 】

イラスト/写



真スペース

材 料

- 大根: 皮をむき、半月に切る。米のとぎ汁または生米を少量入れ、ゆでる
- 人参: 皮をむき斜め切りまたは乱切り
- ゴボウ: 斜め切りし酢水につけあくを抜く
- こんにゃく: 網型にしてさっとゆでる
- レンコン: 皮をむき、飾り切り
- ゆでタケノコ: 適当な大きさに切る
- あご肉: 甘酒で揉み込み30分おいて、ゆでる
- 砂ずり: つながっている部分を切り、甘酒を揉み込み 30 分おく
- 高野豆腐: 水で戻し、長方形に切る
- 干し椎茸・鰹節
- 巾着: 油揚げ、ひじき、インゲン、里芋、鶏ミンチ、A を刻んで入れる
- A) 切り干し大根・干し人参: 水で戻しておく。戻し汁は出汁に使用

- 調味料: 薄口醤油、ザラメ、本みりん、酒

作り方・手順

<下準備>

- 1, 干し椎茸を水につけ、お茶パックに入れた鰹節を上に乗せて 30 分程度浸す。椎茸の軸を取る。切り干し大根・干し人参も水で戻し、汁は出汁に使用
- 2, 甘酒を揉み込んだあご肉・砂ずりをお湯で 1~2 分ゆでてアク抜きをする
- 3, ゴボウ・レンコンもさっとゆで、アクを取る。軽くゆでることで味の染み込みが良くなる
- 4, こんにゃくは、軽く塩もみしさっとゆで、アクを抜いておく
- 5, 洗った里芋に切り込みを入れ、レンジで 600W 2 分加熱すると皮がむきやすい。固いときはさらに 1 分ずつ加熱し、潰しておく
- 6, 巾着に詰める具材を細かく刻み、鶏ミンチ・潰した里芋を 1.5:1 の割合で混ぜ込む。
- 7, 油揚げをさっと湯どうしし端を切り、口を開く。切れ端は細かく刻み 6 の材料と混ぜて詰め、爪楊枝で閉じる
- 8, その他材料は、左記参照

<味付け>

- 1, 出し汁を温めザラメをいれ人参を加える。人参に火が通ったら、酒・醤油を加え、大根・レンコン・ゴボウ・タケノコ・椎茸・こんにゃくを加え中火で煮る。
- 2, 途中で味を見ながら、ザラメ・みりん・醤油で味を調え、あご肉・砂ずり、巾着、高野豆腐を加え弱火で煮る
- 3, 調味料で味を調え一煮立ちしたら火を止め一晩おく
- 4, 翌日、弱火で一煮立ちさせる
- 5, 煮汁がしっかり含まれるようにする

