

チーム名

【 食改チーム 】



食生活改善推進員協議会に伝わる煮しめの作り方を次世代に伝えています。

材料(4人分)

大根・・・1/2本
人参・・・1本
里芋・・・中4個
ごぼう・・・1/2本
筍・・・100g
こんにゃく・・・1/2枚
野菜昆布・・・60g
干しシイタケ・・・4枚
厚揚げ・・・1/2枚
切り干し大根・・・適量
かぼちゃ・・・適量
つけ揚げ・・・4本
* だし汁・・・6カップ
* だし昆布・・・10cm
* かつお節・いりこ・・・適宜

調味料

しょうゆ・・・大さじ 2
砂糖・・・大さじ 2
みりん・・・大さじ 2
酒・・・大さじ 2

だし汁

水・・・6カップ
鶏ガラ・・・200g
だし昆布・・・10cm3枚
かつお節・いりこ・・・適宜
青ネギ・・・20cm 2本
干椎茸・・・3～4枚
人参・大根・キャベツ 適宜

作り方（大根・人参は輪切りでもよい）

1. 大根・人参は5cm の長さの棒状に切る。
里芋・タケノコは適当な大きさに切る。
ごぼうは5cm の長さに切り、酢水につけ、あくを抜く。
こんにゃくは塩でもみ、水洗いをしたら、短冊に切り、中央に切り目を入れ、端を返し手綱にする。
2. 干しシイタケは水に戻しておく。戻し汁は、取っておく。
3. 昆布はさっと洗い、結び昆布にする。
4. 厚揚げは、油抜きをしておく。
5. 鍋に鰹節・いりこを入れだし昆布をのせ、昆布の上に、野菜などの材料を並べる。ひたひたのだし汁を入れ、落し蓋をする。昆布が煮えたら、酒を入れひと煮立ちしたら、半分量の調味料を入れ中火で煮る。野菜が煮えたら、残りの調味料を入れる。中火でさらに煮る。
6. 次の日につけ揚げを加え煮る。
7. かぼちゃは、別鍋で甘く煮る。
8. 煮しめをザルに取り上げ、汁気を切り、皿に盛り付ける。
9. 彩に、さやいんげん・きぬさやなどをゆでて飾る。

だし汁の作り方

- * だしの材料を鍋に入れて、水から1～2時間煮出す。
ザルに布をかけて漉しておく。