

チーム名：【 食改チーム 】



材 料

材料4人分		1人分	5人分	下処理
●大根	1/2本	60g	300g	6x3x2の長さ 面取・隠し包丁・下如です。水から茹でる。コメのとぎ汁なければ米を入れて。
●人参	1本	30g	150g	5x2x2の長さ 面取 大根より少し細目に。
●里芋	中4個	70g	30g	上下切り落とし、皮をこそぎ取る。むいてしまうと煮崩れる恐れ。又は、六角形に切る。
●ごぼう	1/2本	20g	100g	皮をこそぎ、6cmの長さに切り、酢水につける。
●タケノコ	100g	25g	125g	穂先は縦に切り、根元は横に切る。
●コンニャク	1/2枚	40g	200g	下苑でして手綱にする。
●野菜昆布	60g	15g	75g	昆布を端から結びながら切り、5〜6センチの結び昆布を作る。
●干しシイタケ	4枚	1枚	5枚	前日からひたひたの水につけて戻す。軸を取る。戻し汁は出汁に使う。
●厚揚げ	1/2枚	20g	100g	長方形1.5cm厚さ 8等分する。
●切り干し大根				20分ほどに水につけ戻して結ぶ。戻し汁も出汁に使う。

●かぼちゃ				前日に甘辛く煮る。
●つけ揚げ				酒で煮る。
●水	6カップ		ひたひた	だし昆布の下に、鰹節・鰯節、いりこを入れておく。
●調味料 (醤油・砂糖・みりん・地酒)	各大2			だし醤油など使用してもよい。材料を数倍に増やしても調味料の量は数倍に増やさないこと。控えめにしたら最後に自分の味にすること。

作り方 ・ 手順

1. 大根、人参は5cmの長さに切り、里芋、タケノコは適当な大きさに切り、ゴボウは皮を除き、5cmの長さに切り、酢水につけアクを抜く。コンニャクは塩でもみ、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。
 3. 昆布は結んで、結び昆布にする。
 4. 前日に豆腐の水切りをして、8等分にして油で揚げる。(市販の厚揚げでもよい)
 5. 鍋に、鰹節・鰯節・いりこをいれ、だし昆布をのせ、昆布の上に、野菜などの材料全部を並べるようにして入れる。ひたひたの水を入れて、落し釜をする。20分ほど煮て、昆布が煮えたら、砂糖、地酒を入れてひと煮立ちしたら、半分量の調味料を入れて中火で煮る。野菜が煮えたら、残りの調味料を入れる。さらに中火で煮て、火を止める。
 6. 次の日、鍋が沸騰したら、つけあげを加え温める。かぼちゃは、甘く煮る。
 7. 煮しめをザルに上げ、汁気が切れたら、皿に盛りつける。
- 盛り付け方 大皿に菜らんを敷き、煮しめを並べる。かぼちゃ、つけ揚げ、さやいんげんを最後に飾り付ける。