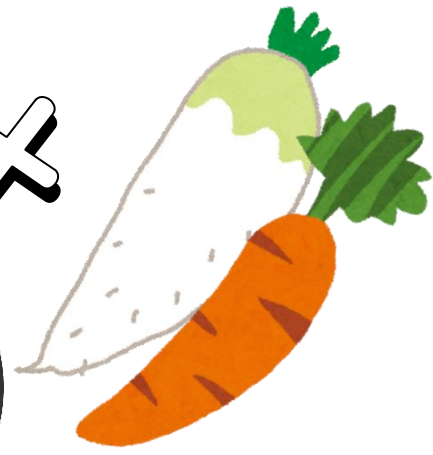


2021年9月21日は十五夜!

けんちん汁



調理時間 20分

材料(4人分)

大根	50g
にんじん	30g
ねぎ	1/2本
ごぼう	40g
里芋	2個
生しいたけ	2枚
木綿豆腐	100g
こんにゃく	1/4枚
油揚げ	1枚
サラダ油	大さじ1
(A)	
だし	カップ6~7
酒	大さじ4
塩	小さじ2/3
しょうゆ	大さじ2

※豆腐はちぎりながら加えることで味のなじみがよくなります。

つけけんちん

茨城県の郷土料理
けんちん汁にそばをつけて食べるのは
茨城県北部で発祥し、水戸藩で広まった
とされています。

~つくり方~

1. 大根、にんじんはいちょう切りにし、ねぎは斜め切りにする。ごぼうは皮を包丁の背でこそげ取り、斜め切りして水にさらす。里芋は皮をむいて半月切りにし、生しいたけは軸をとって、4つ切りにする。
2. 木綿豆腐、こんにゃくは一口大にちぎる。こんにゃくはさっと下ゆでして水気を切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きして水気をしぼり、幅を半分に切ってから細切りにする。
3. 鍋にサラダ油を中火で熱して(1)を炒め、全体に油がまわったら(A)、こんにゃく、油揚げを加えて弱めの中火で10分程煮込んで火を通し、木綿豆腐を加えてひと煮立ちさせる。