



指宿鰹節のレシピ

ごま風味けんちん汁

材料(6人分)

- 木綿豆腐..... 1丁(300g)
- 干しいたけ..... 2枚
- にんじん..... 1/2本
- オクラ..... 50g
- ゆで蓮根..... 50g
- ごぼう..... 1/2本
- こんにゃく..... 1/2枚
- サラダ油..... 大さじ1と1/2(18g)
- だし汁..... 6カップ(1.2L)

<調味料>

- みりん、薄口しょうゆ... 各大さじ2(36g)
- 塩..... 小さじ1(6g)
- ねりごま..... 大さじ1(18g)
- 水溶き片栗粉..... 大さじ4~5
- おろししょうが..... 適宜
- 小ねぎ小口切り..... 適宜

作り方

- ①豆腐は手で粗くほぐし、ザルに広げて水きりする。干しいたけは戻して薄切りにする。
- ②にんじんは3cmの細目の拍子木切り、ごぼうはさがきにしさと酢水にさらす。オクラと蓮根は薄切り、こんにゃくは半分にして薄切りする。
- ③オクラ以外の具を油でさっと炒めてだし汁を加える。煮立ったらアクを取り、弱火にしてふたをしてやわらかくなるまで約10分煮てオクラを加える。
- ④<調味料>を加え、ひと煮立ちさせて水溶き片栗粉を加えてしょうが、ねぎを加える。