

けんちん汁



炒めるときに、具材をなるべく動かさないことがポイント！
野菜のうま味を最大限に引き出すことができるよ！



材料(5人分)

大根(小)	1/4 本	こんにゃく	1/2 枚
ごぼう	1/4 本	干し椎茸(出汁に使用したもの)	3枚
れんこん	60g	サラダ油	大さじ 2
人参(中)	1/2 本	濃口醤油	大さじ 2
小松菜	1束(塩ゆで)	日本酒	大さじ 2
長ねぎ	2/5 本	出汁	1200cc
油あげ	2/5 枚	※昆布:水=25g:900cc	
木綿豆腐	150g	干し椎茸:水=3枚:300cc	



作り方

- ①野菜やこんにゃくは乱切り、油揚げは短冊切りにする。人参やごぼうは皮むきせずに、包丁の背で削って使う。こんにゃくは、コップの縁でかき湯がく。
- ②フライパンに油をしき、こんにゃくと野菜を炒める。
- ③全体的に火が通ったら、出汁を入れ、椎茸と油揚げをいれる。
- ④醤油・酒をいれ、20～25 分煮込む。
- ⑤豆腐をスプーンで一口大にかきながら鍋にいれ、ひと煮立ちしたら完成。

錦松梅

松の実を炒るときに、松の実から油が出るため、油をしなくてもOK！

お好みで他のナッツ類に変更可！



材料

削り節(枯節)	600g	みりん	200cc
※出汁を取ったあとのもの		醤油	200cc
松の実	200g	砂糖	170g
白ごま	100g	酒	600cc



作り方

- ①松の実をフライパンで炒る。
- ②深めのフライパンに削り節と調味料を入れ、水分がなくなるまで弱火で炒り煮する。
- ③松の実と白ごまを加え、さらに10分ほど火にかけてながら混ぜる。
- ④しっとり混ぜ合わさったら完成。



里芋の 蒸し煮



昆布は出汁を取ったあとのもので OK！
里芋に出汁のうま味が染みこんで、美味しく出来上がるよ！



材料

里芋	10個	昆布	13g
あら塩	3g	出汁	500cc
日本酒	50cc	(水 500ccに対し、出汁パック2つ)	
薄口醤油	小さじ 1/2		



作り方

- ①前の晩より、出汁を作り置きしておく(水出汁は冷蔵庫に入れ6時間)。
- ②里芋を食べやすい大きさに切り、湯がく。
- ③バットに昆布をしき、その上に里芋を並べ、出汁と調味料を入れる。
- ④20 分ほど蒸し、竹串で中まで火が通っているか確認し完成。