

料理名 (おけんちゃん)



食品名	材料4人分
だし汁	300g
鶏肉小間	80g
こんにゃく	100g
だいこん	160g
ごぼう	50g
にんじん	50g
さといも	120g
油揚げ	1枚 (30g)
木綿豆腐	150g
葉ねぎ	20g
砂糖	10g
しょうゆ	大さじ1・1/2 (30g)
食塩	少々
酒	大さじ2/3 (10g)

(作り方)

- ①こんにゃくは色紙切りにし、ゆでこぼす。だいこん、にんじん、さといもは、いちちょう切り、ごぼうは半月切り、葉ねぎは、小口に切る。
 - ②油揚げは、油抜きをし、色紙切り、豆腐はさいの目に切る。
 - ③鍋にだし汁を入れ、沸騰したら肉を入れてよくほぐす。こんにゃく、だいこん、ごぼう、にんじん、さといもの順に入れ、調味料を加えて煮る。
 - ④油揚げ、豆腐を加えて、味を調べ、最後に葉ねぎを入れて出来上がり。
- ☆料理についてのコメント
 アクが出たら、こまめに取り、味がしみるまで、じっくり煮るとおいしいです。
 豆腐は手でちぎると味がしみ込みやすいです。

「おけんちゃん」は富士市の郷土料理です。農作業の忙しい時期に、大きな鍋いっぱい、大根や里芋などの野菜と豆腐を煮込んで作り置きしていた料理が始まりです。



[作成者]