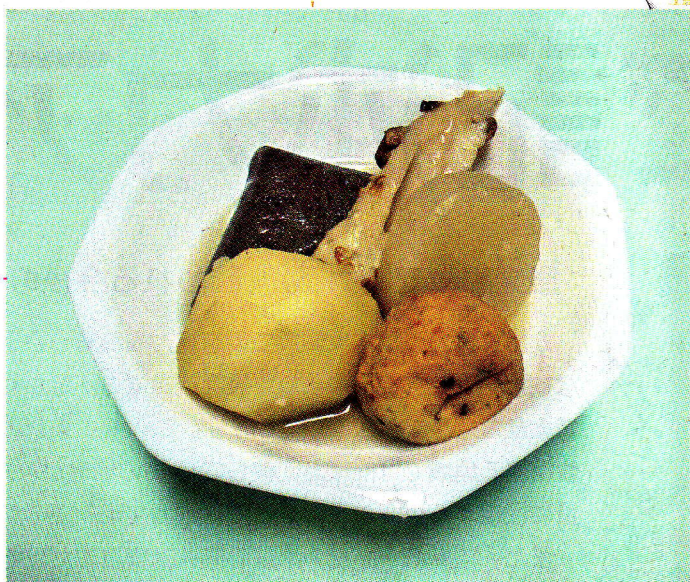


おでん

材料 (4人分) だし汁 (水7カップ、コンブ10センチ角1枚、かつお節20グラム)、ダイコン400グラム、ジャガイモ400グラム、こんにゃく1枚 (250グラム)、がんもどき4個 (120グラム)、竹輪2本 (100グラム)、だし汁の調味料 (みりん大さじ4、しょうゆ大さじ2、塩小さじ1と2分の1)



● 作り方 ●

①だし汁を作る。鍋に水を入れ、コンブをつけておく。鍋を火にかけて、沸騰直前にコンブを取り出し、かつお節を入れ、沸騰したら火を止め、しずんだら取り出す。

②ダイコンの皮をむき、4つに輪切りにし、角をピーラーで面取りする=写真⑧。

③別の鍋に②のダイコンと米 (大さじ2、分量外) を入れ、具がかぶるくらいの水を入れて、芯までやわらかく煮えるまでゆで、さっと水洗いする (ダイコンは、米などのでんぷんといっしょにゆでると苦みが抜けます。前もってゆでておくことを「下ゆで」といいます)。

④別の鍋にこんにゃくを4つの三角に切り分けて入れ、しお塩 (ひとつまみ、分量外) を加えた湯で軽くゆでて水洗いし、あく抜きをする。

⑤ジャガイモの皮をむき、

ダイコンはピーラーで面取り煮くずれ防ぐ



芽をくり抜く。大きい場合は半分に切る。

⑥竹輪を半分の長さに斜めに切る。

⑦がんもどきは別の鍋に湯をわかし、5分ほど煮て油抜き=写真⑩=してから取り出し、流水で洗う。

⑧①のだし汁に調味料を加える。

⑨下ごしらえした材料をすべて鍋に入れ、初めは沸騰させ、そのあと弱火で煮る。

今日のポイント

●入れる具に決まりはありません。ゆで卵やはんぺん、竹輪ぶなど好きなものを入れましょう。はんぺん、さつまあげなどの練り物や油あげは、油抜きをしてから入れると、味がむらなくしみこみます。

●ダイコンやニンジンなどの野菜の角を切って丸くすることを「面取り」といいます。煮ている間にくずれてしまうのを防いでくれます。

レシピ提供: キッズキッチンインストラクター 市村 米、篠原はづき

キッズキッチン協会
子どもたちの調理を通して五感体験を全国的に推進しようと、2005年に設立されました。旬の食材や、行事食、地域の伝統食を積極的に取り入れています。