

淀大根を使った だしスープおでん

材料

- 淀大根…………… 1/4個
- セロリ…………… 1本
- ブロccoli…………… 1/2個
- ミニトマト…………… 8個
- 厚揚げ(絹)…………… 1パック
- 振りこんにゃく…………… 8個
- 煮物用ちくわ…………… 2本
- エビ(小)…………… 8尾

- (A) 煮番出汁
- 花かつお…………… 20g
 - 昆布…………… 15cm角
 - 水…………… 6.5カップ

おだしの染みた淀大根は
冬にぴったり♪



- (B) 調味料
- 塩…………… 小さじ1/2～小さじ1
 - 薄口醤油…………… 25cc
 - みりん…………… 大さじ2

作り方

- ①煮番出汁をとります。
煮番出汁の材料(A)を全て鍋に入れ、強火にかけます。沸いてきたら、中火で2～3分煮て、ザルなどでこして絞ります。
- ②エビは背ワタを抜いておきます。
- ③淀大根は皮をむき、2cmのイチヨウ切りにし、硬めに茹でておきます。
- ④ブロッコリーは小房に分け、下茹でします。
- ⑤ミニトマトはヘタを取り除き、熱湯に入れ、皮にヒビが入れば取り出し皮をむきます。
- ⑥セロリはスジを取り、一口大に乱切りにします。
- ⑦厚揚げは熱湯をかけて、油抜きをし、食べやすく切ります。
- ⑧ちくわは斜め2つ切りにします。
- ⑨こんにゃくを塩でもんだ後、沸騰したお湯に塩がついたままのこんにゃくを入れて2～3分ゆであく抜きをします。
- ⑩大きな鍋に①の煮番出汁を入れ、調味料(B)で味をつけ、ブロッコリーとミニトマト以外の材料を入れ火にかけます。
- ⑪40分ぐらい炊いて、味が染み込めば、ブロッコリーとミニトマトを入れ、5分ほど煮て出来上がり。



くみやま野菜
たっぷり!



九条ネギソース

材料

- 九条ネギ…………… 6本
- 土生姜…………… 5g
- 豆板醤…………… 小さじ1/2
- ごま油…………… 小さじ2
- 酢…………… 50cc
- 醤油…………… 50cc

作り方

- ①九条ネギは、よく洗って、水気をきり、みじん切りにします。

端から薄切りにして、
フードプロセッサーにかけてもOK!



- ②土生姜は、よく洗ってから、皮ごとすりおろします。
 - ③酢、醤油、ごま油、豆板醤を加え、よく混ぜます。
- ※多めに作って、清潔な瓶に入れておけば、匂い移りせずに保存できます。
- ※冷やっこ、茹で豚、そうめんなどにかけるのがおすすめ。



レシピを教えた人

一般社団法人ライブフーズ
代表理事

土井 敏久

日本の家庭料理、郷土料理をテーマに、日本の地形気候風土から育まれた食材と、その地に暮らす人の手づくりのお料理で、豊かな食生活文化の向上を目的にした社会貢献ビジネスの支援と人材育成を手がけています。

