



お餅のレシピ



なぎ

けんちん風雑煮

今年は具だくさんのけんちん風雑煮を作ってみました。
大きなお椀でお餅2個入り。お正月からガツンと食べたい人にお勧めです。



材料 (4人分)

大根 1/4本	ゴボウ 1/2本
ニンジン 1/2本	こんにゃく 1/2枚
鶏肉(モモ) 90g	お餅 8きれ
ごま油 大さじ2	ミツバ 少々
昆布 8g (15cmぐらいを3枚)	干し椎茸 大3枚(小なら6枚)
ショウガ 1かけ	水 4カップ
しょうゆ 大さじ2	日本酒 大さじ2
塩 小さじ1	

準備

- ①前日の準備: こんぶと干し椎茸は4カップの水に浸けておきます(これが出汁)。冷蔵庫で8時間ぐらい。こんぶと干し椎茸は、冷たい水で抽出すると良い出汁がでます。
- ②こぼうは表面をこそげ洗います。根菜類(ニンジン、大根、ゴボウ)はワイルドに皮を剥かないでよく洗うだけとしました。現代人は食物繊維が不足しがち。根菜類は表面付近に香りと繊維があります。繊維はお通じのために良いです。舌触りが気になる方は皮を剥いてもかまいません。根菜類は、全て乱切りとします。
- ③1の干し椎茸は、軸を外し、小さいものなら2つ、大きいものなら4つに切ります。
- ④コンニャクは手で一口大にちぎります。スプーンを使ってちぎっても良いです。包丁を使わないのは味が染込みやすくするためです。
- ⑤ショウガは皮をできるだけつながらるように剥き、中身は千切りとします。

調理手順

- ①ナベにごま油を入れショウガ(皮を含む)を入れ香りが移るまで炒めます。
- ②ナベに鶏肉を入れさらに炒めます。ショウガの皮を捨てます。
- ③鶏肉の色が全体的に変わったら、ナベにゴボウを投入。炒める時には硬いものから。
- ④しばらく炒めたら、ニンジンと大根を投入。
- ⑤しばらく炒めたら、干し椎茸とこんにゃくを投入。
- ⑥ナベに出汁(コンブと干し椎茸を入れておいた水)を入れ、さらにしょうゆ 大さじ2、日本酒 大さじ2、塩 小さじ1を入れます。
- ⑦15分ぐらい、根菜が柔らかくなるまで煮ます。煮ている間にお餅をオーブントースターで4分焼きます。
- ⑧お椀にお餅を入れ、上から7(ナベの内容)を盛り付けます。 上にミツバを飾り 完成!

お餅のレシピ

<http://p.booklog.jp/book/63381>

著者：なぎ

著者のweb <http://homepage1.nifty.com/x6/>

私が書いた本

[逆引き電子回路図集](#) 秀和システム/ISBN:978-4-7980-2605-3/A5 2色272ページ/2,625円(税込)

[電子部品図鑑](#) 誠文堂新光社/ISBN : 978-4-416-10701-0/B5変形/256ページ/ 3,150 円(税込)

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/63381>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/63381>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社ブックログ