



10

いものこ汁

旬の野菜をおいしいだし汁でじっくり煮込んだ料理。けんちん汁とも言われ、祝い、法事、家庭料理としてなじみ深いほっとする昔の料理の一つです。けんちん汁の中でも里芋がたくさん入った汁のことを、いものこ汁と言うそうです。

材料

里芋 500g
大根 300g
人参 200g
厚揚げ 1 枚
さつまあげ . . .
こんにゃく . . . 1 枚
ごぼう 100g
生椎茸 50g
ちくわ 3 本
山東菜 200g
醤油 50cc
みりん 120cc
油 大さじ2
だし汁 4 カップ

つくりかた



1, 里芋・大根・人参は皮をむく。材料を一口大の大きさに切る。(大根は下ゆでしておく)



2, 鍋に油をしき、厚揚げ、山東菜を残して炒める。



3, だし汁を加えて材料が柔らかくなるまで煮、厚揚げ、山東菜を加える。調味料で味をととのえる。