



## つくりかた



1, 前日からつけておいた、いりこを火にかけてだしをとり、さらにだしの素を加える。昆布、厚揚げ、しいたけの順に加えて煮る。沸騰してきたら、砂糖、酒、薄口醤油、みりんで味を整える。

2, 落とし蓋をして20分位炊き、昆布に味がついたら取り出す。5分後に椎茸、さらに5分後に厚揚げを味がついたので確かめて取り出す。



3, たけのこ→こんにゃく→人参を鍋に入れ、もう一度味を整える。20分後に人参、10分後にこんにゃくとたけのこを取り出す。

4, 切干大根を鍋に入れ、20~30分炊いたら取り出す。

5, ふき、ぜんまいも同様にし、20分後に取り出す。(だし汁や調味料が足りなければ足す)



6, 最後にわらびを入れて10分位炊き、火を止めて15分ほど煮汁に浸して味をしみ込ませる。\*ズイキを使用する時はこの時に入れる。

7, のやきや、板つきはレンジであたためるか、蒸す。具を適当な大きさに切り、彩りよく器に盛る。

13

## 煮しめ

昔から親しまれてきた海士の伝統料理といえば、煮しめですね。お正月や法事などの行事があるたびに、煮しめを作る習慣があります。法事の時は、厚揚げが手前になるように奥から盛っていきます。祝いの時は板つきが手前にきます。煮しめは、おふくろの味のひとつで、家庭によって作り方や味も異なります。

\*だし汁・調味料は途中で足したのも合わせた分量です。だし汁は材料に対してひたひたになるように入れ、味をみながら作りましょう。

### 材料 [40人分]

たけのこ (塩漬)	2kg
切干大根 (干)	500g
わらび (冷凍)	800g
人参	1kg
ふき (塩漬)	2kg
昆布	200g
干椎茸	50枚
厚揚げ	10枚
ぜんまい (干)	180g
こんにゃく粉	2袋
のやき	4本
板つき	4枚
だしの素	30g
砂糖	700g
酒	400cc
薄口醤油	750cc
みりん	300cc
だし汁	8 $\frac{1}{2}$ ℓ

### 下ごしらえ

前日に乾物を戻したり、塩抜きなどは済ませておきましょう。こんにゃくを作る場合は作っておきます。



厚揚げは箸で穴をあけておくと味がしみ込みやすくなります。



こんにゃくの横に割り箸を置き、下まで切れないように切り込みを入れておきます。

7, のやきや、板つきはレンジであたためるか、蒸す。具を適当な大きさに切り、彩りよく器に盛る。