

LIFE-015

おでん

飯島奈美



材 料（4～5人分）

おつゆ

- ・だし 1.5ℓ（*）
- ・酒 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・薄口しょうゆ 大さじ3
- ・塩 小さじ1/2

*今回のだしは、昆布とかつおぶしで取っています。
ぐつぐつ煮込むうちに蒸発する分を足す場合を考えて
少し多めに取っておくと便利です。

具（*）

- ・だいこん 12cm分
- ・生米 ひとつまみ（または米のとぎ汁）
- ・さつまいも 1/2本
- ・じゃがいも 4コ
- ・ごぼう 1/2本
- ・こんにゃく 1枚
- ・結び昆布（早煮昆布） 4～5本
- ・手羽中 4～5本
- ・ゆで卵 4～5コ
- ・はんぺん 1枚
- ・そのほかの練り物
（ちくわ、さつまあげ、つみれなど） 適量

*お使いの鍋の大きさにあわせて、
全体の具の分量を調整してください。
じゃがいものかわりにさといもでもよいですし、
にんじんを加えても彩りがよくなります。

八丁味噌のみそだれ

- ・八丁味噌 50g
- ・酒 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2 1/2～3
- ・みりん 大さじ1

白いみそだれ

- ・白みそ 50g
- ・からし 小さじ1 1/2
- ・だし（または、おでんのおつゆ） 大さじ2



おでん

飯島奈美

つくりかた

- ジャガイモは洗って皮をむき、水にさらす。
- だいこんを4センチの厚さに切り、厚めに皮をむいて、さらに2等分し、生米ひとつまみとともに水から（*）、竹ぐしが通るくらいまでゆでておく。
*あるいは米のとぎ汁でゆでる。
- こんにゃくを四等分に、三角形に切り、2〜3分、沸騰した湯で下ゆでし、ザルにあげておく。
- ごぼうを洗い、皮ごと斜めに切り、7〜8分、下ゆでをしておく。
- ゆで卵をつくって、殻をむいておく。
- 早煮昆布を水で戻し、半分に折って、強くむすんでおく。
- はんぺんは1枚を三角形に4等分する。
- 手羽中を強火で焼き付け、表面に焦げ目をつけ、練り物といっしょにして熱湯をまわしかけ、油抜きをする。
- 昆布とかつおぶしでとっただし汁に、酒、みりん、薄口しょうゆ、塩を加え、鍋を火にかける。
- ジャガイモ、さつまいも、ごぼう、昆布、手羽中、こんにゃく、だいこん、ゆで卵を入れ、中火にかけ、フタをして、沸騰したら弱火にしてコトコト20分ほど煮る。
- 練り物を入れ、フタをして、さらに20〜30分煮てできあがり。少しおいてから、温めて食べてもよい。
- 八丁味噌のみそだれ、白いみそだれ、それぞれ材料を合わせ、火にかけてながら練り、おでんだねにかけてどうぞ。

