

～身体温まる「具沢山のけんちゃん風精進汁」～

～蕎麦やうどんにも合います・・・～

材料(4～8人分)

油揚げ	1枚	長葱(薬味用)	1/2本	★出汁の素(適量)		
里芋	(中)3～4個	木綿豆腐	1/2丁	水又は出汁	1～1.2ℓ	(あればめんつゆ等・・・)
大根(大)	1/4本	舞茸	1/2pk	塩、醤油	適量(お好みの濃さに合わせましょう)	
人参(大)	1/2本	椎茸	2～3枚	ごま油(適量)←※お好みでサラダ油でもOK	★お好みで片栗粉	

※(前準備として・・・) ①干し椎茸はぬるま湯で十分に戻しておきましょう。(※) ②豆腐は水切りしておきます！

※(椎茸の戻し汁は出汁として使いますので捨てずにとっておきます。)

1・舞茸を手で食べやすい大きさにちぎりましょう！

2・長葱は輪切りにしていき、後程使用するので別の皿へ移し、保管しておきましょう。

3・大根は縦に包丁を入れて薄めのイチョウ切りにしていきます。

人参も縦に包丁を入れて薄めのイチョウ切りにしていきます。(★ 2・3は一つの皿へまとめておきます)

4・里芋は半分に切ったものを薄めに切っておきます。干し椎茸は薄めに切りだします。

5・油揚げは食べ易い大きさに細く切り分けましょう。(★ 4. 5は一つの皿へまとめておきます)

6・木綿豆腐はさいの目切りにしましょう。(別皿へ)

7・フライパン、ホットプレートや鍋等にごま油(またはサラダ油)を入れて熱し、大根、人参を炒めます。しんなりしたら次の工程へ。

8・切っておいた他の野菜類を投入し、先ほどの大根や人参とよく絡まるように炒めます。

9・よく炒めたら水(お湯)、又は出汁を入れましょう。水(お湯)のみの場合は出汁の素などがあれば同時に入れておきましょう。

干し椎茸の戻し汁も入れていきましょう！

10・具材が柔らかくなるまで煮込んでいきます。

11・調味料を入れて味を調えていき、しっかりと煮込んでいきます。

12・じっくりと煮込んだら水溶き片栗粉でとろみを少しずつ付けます。(注！ あんかけではないのでとろみは控えめにほんの少し・・・)

13・出来上がったら、器に入れて出来上がり！！(上から葱をのせましょう！！)

★うどんやそばつゆとしても美味しいし、余ったご飯の上にかけるのも良いですし、その他汁物単体としても美味しくいただけます。

色々な野菜や具材を入れて作ると美味しさが広がります。是非お試しを！