



## 煮しめ

【材料：5人分】

干し大根	30g	だし	水	6カップ
干しいたけ	5枚		いりこ	30g
こんにゃく	1/2枚		薄口醤油	40cc
昆布	乾燥 20g		濃口醤油	10cc
にんじん	1本	☆	ざらめ	大さじ2
ごぼう	1本		みりん	大さじ2
たけのこ	150g		料理酒	大さじ2
中揚げ	1枚		絹さや	5枚

【作り方】

- ① いりこの腹わたをとり、水6ℓに入れだしをとる。
- ② 干し大根を水にもどす。
- ③ にんじんを大きめに切る。
- ④ ごぼうは皮をこそいで斜めに切り、水にさらしてあくを抜く。
- ⑤ 昆布はよく洗って結び昆布にする。
- ⑥ こんにゃくは塩もみし、大きさをそろえて切る。
- ⑦ たけのこは適当な大きさに切る。
- ⑧ あげは油抜きし、大根くらいの大きさに切る。
- ⑨ 鍋にだしと食材を入れ、ひと煮たちさせる。火が入りにくいものを下に入れる。
- ⑩ひと煮たちしたら☆を鍋に入れおとしふたをして中火で煮る。
- ⑪ 火を止め冷ます。

## ごぼうの味噌汁

【材料：5人分】

水	900ml(180ml/人)
ごぼう	30g
油揚げ	1/2枚
乾燥わかめ	5g
いりこ	20g
味噌	大さじ3と1/2

【作り方】

- ① 鍋に分量の水を入れ、いりこを加えて、しばらくおく。(30分程度)
- ② 乾燥わかめはお湯に入れて、もどしておく。
- ③ ごぼうはタワシで皮をこそいでささがきにし、水にさらしてあくを抜く。
- ④ 油揚げは油抜きし、5mm幅に切る。
- ⑤ ①の鍋を火にかけて煮立ったら、いりこを取り出す。
- ⑥ ⑤にごぼうと油揚げをいれ、火が通ったら味噌を混ぜ入れる。
- ⑦ お椀にわかめを入れておき、汁を注いで出来上がり。



## とんこつ

【材料：5人分】

とんこつ	5切れ	サラダ油	大さじ2
こんにゃく	1/2丁	焼酎	3/4カップ
大根	1/3本	水	適量
にんじん	中1本	味噌	80g
厚揚げ	200g	黒砂糖	24g
しょうが	1片	濃口醤油	少々
にんにく	1片	絹さや	5枚

【作り方】

- ① にんにく、しょうがをぶつ切りにしておく。
- ② こんにゃくは塩もみしておく。
- ③ こんにゃく、にんじん、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④ 厚手の鍋（フライパン）で豚骨を炒めて、表面に焦げ目を付けたあと、熱湯をかけてから、お湯を捨てて、油抜きをする。
- ⑤ 軟骨を圧力鍋に移し、焼酎とにんにく、しょうがをいれ、水をひたひたになるくらい加える。圧力をかけ、蒸気が出てから弱火にして15～20分煮込む。
- ⑥ 圧力鍋の火を止め、鍋が冷えたらあくをとる。残りの材料とみそ、黒砂糖を加え、中火で30分煮込む。（圧力をかけて、蒸気が出てから弱火にして10分程度煮込んでよい。普通の鍋で煮込んだ方が食材に味がしみこむ。）
- ⑦ あくをとりながら煮詰める。
- ⑧ 全体が軟らかく煮えたら香り付けのしょうゆを加えて火を止める。

だしをとったあとのいりこでもう1品！

【材料】

いりこ チーズ1枚に対し8～10匹  
スライスチーズ 適量

【作り方】

- ① クッキングペーパーにスライスチーズを並べ、その上にいりこをのせる。
- ② 電子レンジでカリカリになるまで加熱する。

