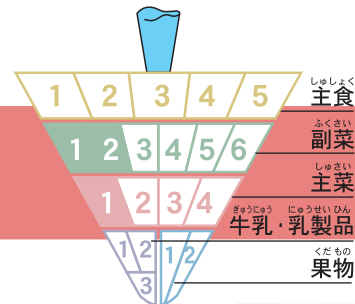


おひら

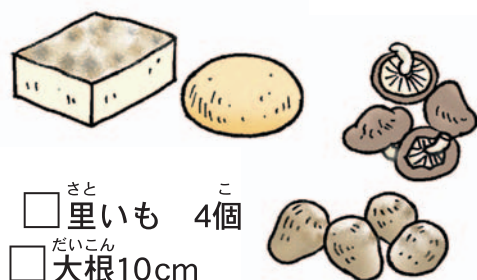


副菜2つ 主菜1つ
149kcal 塩分1.3g

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ 焼き豆腐 1/2丁
- ☐ 丸揚げ 1枚
- ☐ 干しいたけ 4枚
- ☐ にんじん 1/2本
- ☐ こんにゃく 1/2枚 (下煮用の塩 小さじ2)
- ☐ さやいんげん 8本
- だし { ☐ かつおぶし 10g
- ☐ 昆布 (5×5cm) 1枚
- ☐ 水 200cc (1カップ)



食器

- ☐ しょうゆ 大さじ2
- ☐ 砂糖 大さじ3
- ☐ 酒 大さじ1
- ☐ しいたけのもどし汁100cc (1/2カップ)
- ☐ 深皿
- ☐ はし
- ☐ はしおき

器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ まな板
- ☐ 包丁
- ☐ 小鍋 3
- ☐ ボウル (中) 1 (しいたけ戻し用)
- ☐ ボウル (大) 2 (油ぬき用、里いも用)
- ☐ キッチンばさみ
- ☐ ピーラー
- ☐ あみじゃくし
- ☐ 計量カップと計量スプーン (大・小)
- ☐ クッキングシート (落としぶた)
- ☐ テーブルナイフ (またはバターナイフ)
- ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 鍋 (25cm、フタつき)
- ☐ 鍋しき
- ☐ さいばし
- ☐ おたま

* おひら
おひらとは平椀(平たい塗り物の器)に盛られたごちそうのことです。祝い事やお祭り、お正月などモノゴトの日のゴツツオ(行事食)のご膳の料理のひとつです。行事によって、家によって盛られる料理の中身がちがいました。

さあ、つくってみよう!

めやす 55分 (しいたけをもどす20分~)	だしをとる 10分	丸揚げ、こんにゃくの下煮 10分	野菜を下ごしらえする 15分	なべで煮る 20分 できあがり
------------------------------	-----------	------------------	----------------	-----------------

1 干しいたけは、水につけてもどす



やわらかくなったら、軸をはさみで切る。もどし汁は残しておく



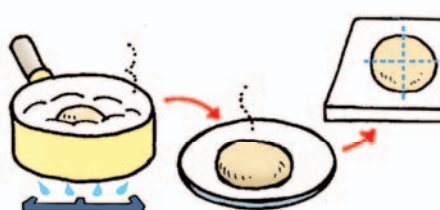
2 鍋に水を入れ、昆布をつける。昆布が大きくなったら火にかけ、あたたまったら取り出す



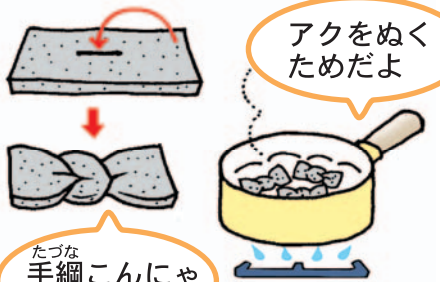
かつおぶしをいれて、わいたら火を消す。沈んだらあみじゃくしでこしとる



3 小鍋に湯をわかし、丸揚げをいれ、10かぞえて取りだして冷やす。4つに切る



こんにゃくはうすく切り、まん中に切り込みをいれて端を通す。塩をいれた湯で煮る



アクをぬくためだよ

たづな手綱こんにゃくというよ

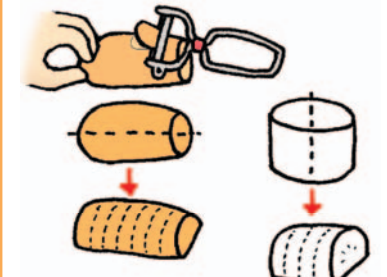
4 里いもは洗って、鍋にいれ、かぶるくらいの水をいれて煮る。わいてから10分煮て、水にとって冷ます



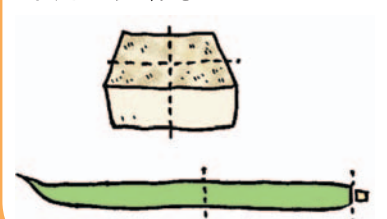
かわ皮をこそげとり、食べやすい大きさに切る



5 にんじん、大根はピーラーで皮をむき、たべやすい大きさに切る



焼き豆腐は四角に4つに切る さやいんげんはヘタを切りふたつに切る



6 だし汁に★としいたけのもどし汁をいれ、材料を全部入れる



お落としぶた、きせぶたをしてやわらかくなるまで煮る



さやいんげんはあとでいれよう