

試してみて!

滋賀の伝統食材

第30回 滋賀おでん

作ってみて!

あっさり薄味の関西風だしで、滋賀の食材をじっくり煮込んだおでん。しっかり下ごしらえすることで素材のおいしさを堪能できます。

《材料》

(2人分)

1147 国産牛生引すじ …… 300g

1038 赤こんにやく …… 300g

1041 土付大根 …… 400g

じゃがいも …… 2個

1047 忍忍人参 …… 1/2本

1145 ミニごぼう天 …… 8本

139 産直 こめ育ちさくらたまご

…… 4個

だし昆布 …… 7cm角2枚

かつお節 …… 20g

練り辛子 …… 適量

A 薄口醤油 …… 大さじ2

みりん …… 大さじ2

塩 …… 小さじ2

《下ごしらえ》

① 牛すじはかぶる位の水でゆで、沸騰したら湯をきってざっとお湯で洗う。再度繰り返し、新しい湯で15分位ゆでて湯をきり、串に刺す。

② 赤こんにやくは食べやすく切り、片面に浅く切り目を入れる。大根は厚さ3cmの輪切りにし、片面に十文字の切り目を入れて下ゆでする。じゃがいもは大きめに切ったためにゆで、人参は乱切りにする。卵はゆでて殻をむく。

《作り方》

① 鍋に昆布と水2Lを入れて30分位おく。中火にかけ、沸騰直前に昆布を取りだしてかつお節を加え、3分位煮出して濾す。

② 鍋に①のだし汁とAを入れ、下ごしらえした具材を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして途中、ごぼう天を加えて煮込む。好みで練り辛子をつけていただく。

一口メモ

表紙の992京風だしの素 1/2カップと水6カップでつゆ作りが簡単にできます。

組合員と一緒に開発しました

1038 冷蔵 小梶商店

赤こんにやく (はちまん太郎こんにやく)

320g

こんにやく粉(国産)に三二酸化鉄を配合した独特の食感のこんにやくです。

本体 208円 (税込 225円)

(5kcal/100g)

賞味期間:60日

