

お盆やお彼岸の時期の
県南地方の郷土料理です!

おくずかけ



下準備

- * 干しいたけは水で戻しておく。
- * 温麺は茹でてザルにあけ、水気を切っておく。

材 料

【 4人分 】

・里芋	3個
・干しいたけ	3枚
・なす	1本
・しめじ	1/3株
・豆麩	10g
・油揚げ	1枚
・もめん豆腐	小1パック
・さやいんげん	3本
・みょうが	2個
・温麺	1/2束
・しょうゆ	大さじ2
・水、だし汁	800cc
	(しいたけの戻し汁)
・片栗粉	大さじ1

作り方

- ① なすと里芋は半月切りにし、なすは水にさらす。豆麩も水につけて戻し、しばっておく。
- ② 戻した干しいたけ、油揚げはせん切り、しめじはほぐす。
- ③ 鍋に干しいたけの戻し汁と水を入れ里芋を煮る。
- ④ 里芋が柔らかくなったら、①と②をすべて入れて煮る。
- ⑤ 具が煮えてきたら、しょうゆで味付けし、さいの目に切った豆腐、斜め切りにしたさやいんげんを入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ お椀に温麺を盛り、とろみ汁をかけ、みょうがのせん切りをのせて出来上がり。

- ・ 油を使わないので消化が良く、だしのきいた優しい味わいです。とろみがあるので寒い時には体が温まります。
- ・ 野菜は旬のものや家庭にあるものを使ってOK。細かく切って調理するので、幼児からお年寄りまで食べやすくなっています。
- ・ 温麺を先茹でせずに直接煮汁に入れて、なめこを加えて加熱すると、片栗粉なしでもとろみがついて時短でおいしく作るができます。
- ・ お供え料理としてだけでなく、鶏肉を入れ旨みや栄養をプラスした「現代風アレンジ」にしてもおいしいです!

レシピ提供：宮城野区食育サポーター「郷土料理つたえ隊」