

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ことができます。
- ・ 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」