

# 干し野菜のあったかお鍋

生活ネットワーク西置賜



## 作り方

- ① Aはさっと洗ってひたひたの水に10分ほどつけてもどす。
- ② Bは皮をむき、それぞれゆでてつぶしておく。油揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ③ ②に米粉と片栗粉を等分して少しずつ加え、程よい硬さにして一口大に丸めておく。
- ④ Cでだし汁をとり、昆布は小さく刻んでつけ汁に戻す。
- ⑤ ①をつけ汁ごと鍋に入れ、④を加えて強火にかけ、煮立ったら弱めの中火にしてDを加えて10分ほど煮る。
- ⑥ ③のだんごを加え、だんごが浮き上がってきたら火からおろす。

## 材料 / 5人分

### A (干し野菜)

にんじん	
大根	
ごぼう	
しいたけ	
打ち豆	
ズイキなど	合わせて 30g

### B

じゃがいも	2個
かぼちゃ	200g
紫さつまいも	200g

### 油揚げ

油揚げ	3枚
米粉	150g
片栗粉	100g

### C (だし用)

昆布	5センチ角 2枚
削り節	15g
水	10カップ

### D (調味料)

酒	
みりん	
薄口しょうゆ	各大さじ 1
塩	小さじ 1

## 用具

ボウル (3個)・鍋 (3個程度)・皮むき器・包丁・すりこぎ (またはポテトマッシャー)・計量カップ・計量スプーン・台秤・さいばし・たまじゃくし

## ポイント

干し野菜は、もどしながら煮る方がうまみも栄養分も逃げない。

## 参考

かぼちゃ、じゃがいも、紫さつまいもなど、色が変わると美しい。  
かぼちゃは、皮と身を別々につぶすとよい。