

煮しめ



◎煮しめ

材料（5人分）

焼き豆腐	3枚	竹の子の水煮	50g
人参	80g	ふき・わらび	100g
ごぼう	80g	出汁昆布	1本
干し椎茸	4枚	煮干し	30g
油揚げ	2枚	醤油	
角こんにゃく	100g	酒	
かんぴょう	10g	砂糖	
		塩	

作り方

1. 焼き豆腐、角こんにゃく、油揚げは三角に切り、人参、ごぼうは斜め切り、干し椎茸はぬるま湯で戻しておく。ふき、わらびはそのままの長さをかんぴょうで結んでおく。

2. 鍋に水と椎茸の戻し汁、煮干し、昆布を入れ火にかける。沸騰したら、人参、焼き豆腐を除いて他の材料を入れ再度沸騰したら、人参、焼き豆腐を加えて、調味料を入れ、一煮立ちさせ、具が煮えたら中火にて煮込み味を整える