



けんちん汁

奥多摩ではみそ味のけんちん汁。
野菜は各種同じ量になるようにするとおいしくできます。

材 料

- 大根 1/2本
- さといも 10個(中)
- にんじん 2本
- ごぼう 1本
- 長ねぎ 1本
- 油揚げ 3枚
- 豆腐 1丁(500g)
- 油 少々
- みそ 好みで
- だし(顆粒だし) 10g



作り方

- 1 大根、にんじんは2~3mmの薄いいちょう切りにする。(写真1)
- 2 さといもは水で汚れを落とし、ピーラーや包丁で皮をむき、1cm厚さの一口大に輪切りする。
- 3 ごぼうは1~2mmの薄さに斜め切りする。太ければ半分に縦割りし、1~2mmの薄さに半月切りする。(写真2)
- 4 長ねぎは5mm厚さに輪切りする。(写真3)
- 5 鍋に油を熱し、豆腐と長ねぎ以外の野菜を入れて、油が全体にまわるまで炒める。(写真4)
- 6 水をひたひたに入れ、油揚げも入れて強火で煮る。沸騰したら弱火にし、野菜が柔らかくなったら、みそと顆粒だしを味をみて加減しながら入れる。(写真5)
- 7 豆腐と長ねぎは一番最後に入れる。豆腐はスプーンですくって入れる。

