

LIFE-010

# 豚汁

飯島奈美



## 材 料（どんぶり4～5はい分）

- ・豚ばら肉 かたまりで250グラム
- ・大根 1/4本（約200グラム）
- ・ニンジン 1/2本
- ・しいたけ 4コ
- ・ゴボウ 1/2本
- ・こんにゃく 小1コ
- ・里芋 3コ
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・葱 1/2本
- ・ごま油 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・味噌 大さじ4～5（塩分をみて）
- ・みりん 小さじ1
- ・昆布+水 1.2リットル
- ・酒 大さじ2
- ・七味唐辛子 少々

## つくりかた

- ・昆布を水に浸しておきます。
- ・大根を桂むきにしてタテ6等分にし、厚めに小口切りにします。
- ・ニンジンの皮をむき、2等分して、細いところはそのまま、太いところはさらに2等分して、それぞれ大きさを揃えるように小口切りにします。
- ・しいたけの石づきをとり、土のついた部分のみ切り捨て、残った石づきは手で裂いておきます。傘の部分は8～10等分くらいにします。
- ・ゴボウをよく洗い、斜めに、厚めに切って水にさらします。



## つくりかた (つづき)

- 里芋をたわしで洗っておきます。
- 木綿豆腐を水切りしておきます。
- こんにゃくを、スプーンで小さく分けます。
- 豚ばらを、繊維を裁ち切る方向で 5 ミリ厚さに切り、沸騰したお湯に 15 秒ほどくぐらせて、表面が白くなったところでざるにあげます。
- 同じ鍋でゴボウとこんにゃくを 2、3 分茹で、水にさらします。
- 鍋にごま油をひいて、大根、ニンジン、ゴボウ、こんにゃくを入れ、炒めます。
- 酒を加えてフタをして弱火で 3、4 分、蒸し煮にします。
- 豆腐の水を切り、葱を小口切りにしておきます。
- 豚肉を鍋に入れ、昆布と、ひたした水、しいたけを入れ、沸騰直前に昆布をとりだし、沸騰したらアクをすくい、味噌を半分溶いたら、弱火で 10 ～ 13 分煮ます。
- 里芋の皮をむき、水にさらしてから半月切りにし、鍋に加えます。
- 豆腐を手でちぎって入れ、10 分ほど弱火で煮ます。
- 葱、残りの味噌、しょうゆ、みりんを加え、沸騰前に火を止めて完成です。一度さましてから味をなじませ、温めなおして食べると、おいしいですよ。
- 七味唐辛子をかけて、おめしあがりください。

