

◎ おうちのおでん 味噌だれ添え ◎

2021年1月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

ダイコン 10cm
レンコン 8cm
ニンジン 1/2本
サツマイモ 小1本

コンニャク 1枚
ソーセージ 4本
タコ 120g
卵 4個
早煮昆布 4枚
厚揚げ 1枚
練り物 400g
(さつまあげ・ちくわ・つみれetc)

出汁（昆布&鰹節） 1.4L
塩 小さじ1
オイスターソース 大さじ2

赤味噌だれ
八丁味噌 30g
おでんを炊いた出汁 大さじ2
みりん 小さじ1
砂糖 大さじ1

白味噌だれ
白味噌 30g
おでんを炊いた出汁 大さじ2
辛子 小さじ1



<コメント>

明けましておめでとうございます。年が明けてもコロナ禍で大変な毎日ですが、忙しい日々気づくことができなかつた、おうちでの過ごし方も気づけますよね。

小さな幸せを大きくできる一年にできたらいいなあとと思っています。

2021年最初のレシピは“おでん”です。年末にむしゅうにおでんが食べたくなりました。少し薄味に仕上げ、赤白2色の味噌だれを添えて食べるレシピです。今回のレシピ以外でおすすめのおでん具材は、ジャガイモ・カリフラワー・牛スジです。好きな具材を入れてみてください。

<ここがポイント おでんの下ごしらえ>

おでんのポイントは丁寧な下ごしらえです。下茹ですることによって味がしみて美味しく仕上がります。

ダイコンは厚めに皮をむいて、米のとぎ汁で竹串がすっと入るまで下茹でする。

コンニャクは臭みをとるため、塩をまぶして下茹でする。タコも出汁に赤い色がうつるので

軽く下茹ですます。厚揚げや練り物も油抜きをすると味が染みやすくなります。

1 材料は食べやすい大きさにカットしておく。ダイコン・コンニャク・タコは下茹ですておく。厚揚げと練り物は熱湯をかけて油抜きをする。茹で卵を作り、殻をむいておく。早煮昆布は水で戻しておく。

2 鍋に出汁と塩を入れ、ダイコン・レンコン・ニンジン・コンニャク・卵・昆布を入れ20分煮込む。

3 煮込んでいる間、赤味噌・白味噌の材料を各々耐熱ボウルに入れてよく混ぜておく。ラップをしなくて500wの電子レンジで10秒加熱する。取り出して一度混ぜて、様子をみながら再度5〜6秒レンジにかけて混ぜて完成。

4 オイスターソースを入れ、サツマイモ・厚揚げ・練り物を入れてさらに20分煮込む。

5 ソーセージとタコをいれて弱火で煮る。火を止めて味をなじませる。

(出汁が薄い場合は、塩を加えてください)