

→ おとしこし



材料(4人分)

むろ削り	12g
大根	200g (中1/4本)
さといも	140g (中3個)
にんじん	80g (大1/3本)
ごぼう	40g (中1/4本)
ちくわ	40g
油揚げ	20g
中双	8g 小さじ2強
みりん	4g 小さじ1弱
塩	0.4g
しょうゆ	14g 大さじ1弱

→ 作り方

1. 鍋に200mlの水を入れて沸騰させ、むろ削りを入れてだしを作る。(だしパックを使用しても良いと思います)
2. 大根・さといもは一口大に、にんじんはいちょう切り、ごぼうは5mm幅の輪切りにして水にさらし、ちくわは小口切り、油揚げは細切りにする。
3. (1)にごぼうを入れ煮る。ごぼうに火が通ったら、にんじん・大根を加え煮込む。
4. (3)に中双・みりん・塩を入れ、里芋・油揚げ・ちくわを加えて里芋が柔らかくなるまでさらに煮る。
5. しょうゆを加えて3分くらい煮たら火を止める。

* コツ・ポイント *

* 給食では中双を使用していますが、家庭で作る時は上白糖を使用しても構いません。

* 「おとしこし」は春日井市の郷土料理です。大みそかや節分に、健康や幸せを願って食べられてきました。