

→ スキー汁



材 料(4人分)

大根	80g
さつまいも	80g
木綿豆腐	60g
豚肉平切もも	60g
ごぼう	40g
突こんにゃく	40g
にんじん	20g
ねぎ	16g
ミックスみそ	36g 大さじ2
むろ削り	12g

→ 作り方

1. むろ削りでだしをとる。(400～500ml程度)
2. ごぼうはささがきにして水にさらす。大根とさつまいもは短冊切り、にんじんは薄目の短冊切り、ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいのめ切り、豚肉は2cm幅に切っておく。突こんにゃくは下茹でをしておく。
3. 鍋で豚肉を炒め火が通ったら、ごぼう・にんじんを加え軽く炒める。
4. ③に①のだしを加え、こんにゃく・大根を入れて少し煮たら、さつまいもを加えさらに煮る。
5. 具材に火が通ったら木綿豆腐、ミックスみそを入れ、味の調整をする。再び沸騰したらねぎを入れ、火を止める。

* コツ・ポイント *

スキー汁は新潟県上越地区の豚汁の一種で、1998年、長野冬季オリンピックに連動して、町おこしの一つとしてPRされたご当地メニューです。大根、さつまいも、にんじんなどをスキー板に見立て、短冊に切ることを特徴としています。