

ならえ



■材料(5、6人分)

ダイコン	1本
ニンジン	1/2本
板こんにゃく	1/2枚
干しシイタケ	80g
ショウガ	40g
レンコン	60g
油揚げ	2枚
白ごま(すりごま)	適宜

A	だし汁	120ml
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
B	味付け酢	120ml
	水	320ml
	砂糖	16g
	料理酒	80ml
	うま味調味料	少々

■作り方

- ① ダイコンとニンジンは皮をむき、幅3cm、厚さ5mmくらいの短冊切りにして別々にゆでる。ざるに上げ冷えたら布巾で絞る。
- ② こんにゃくは湯通しして細く薄く切る。
- ③ シイタケは水で戻し半分に切って細切りにする。
- ④ こんにゃくとシイタケをAであえ、ざるに上げる。
- ⑤ レンコンは酢を少し入れた水でゆでる。皮をむき薄く半月切りにする。
- ⑥ 鍋にBを入れ、沸騰したら細切りにした油揚げを入れる。3～5分煮て①④⑤を入れる。
- ⑦ ショウガをすりおろし搾り汁を入れ、食べる直前にすりごまを掛ける。