




春・夏・**秋**・冬 とくしまの行事食 レシピ



J A徳島女性組織協議会

委員 吉田 彰子 (J A大津松茂)

料理名	煮しめ		
ポイント	料理のポイントとして、昆布、れんこん、板付け、高野豆腐、里芋、ごぼう、こんにゃくの7品を串に刺して食べやすくする。		
子どもたちへ伝えたい想い	豊作、家族の幸福、健康を願っています。 秋祭り、祝い事で地域の人達ときずなを深めます。		
使用食材分量	にぼし 10~12尾 昆布 20cm 高野豆腐 1個 れんこん 1節	板付け (かまぼこ) 1枚 こんにゃく 半丁 さといも 4個 ごぼう 1/5本	
作り方 (切り方、調理手順等 箇条書き)	<p>A) 調味料 だし汁1と1/2カップに対し、 薄口醤油 小さじ1、砂糖 大さじ1、 料理酒 大さじ1、だしの素 小さじ1/2を加える。</p>  <ol style="list-style-type: none"> ①にぼしと昆布でだし汁をつくる。(3カップ) ②高野豆腐は湯に戻しておく。 ③れんこんは皮をむき8mm位の厚さに切る。 ④こんにゃくは三角に切り、塩でもみ洗いし茹でてアクをとる。 ⑤板付けは板をはずし、8切れに切る。 ⑥さといもは1個を2つに切る。 塩をふりよくもみこみ、ぬめりをとって水で洗う。 ⑦ごぼうはタワシで洗い、 厚めの斜め切りにして、うすい酢水でアクを抜く。 ⑧A) のだし汁と調味料で、高野豆腐、板付けを煮る。 ⑨次にれんこん、さといもの順で別々に煮る。 ⑩こんにゃく、ごぼうは新しい(A) のだし汁と調味料で煮る。 ⑪ごぼうは柔らかくなり過ぎないように先に鍋から出す。 ⑫こんにゃくは味が染み込むまで煮る。 ⑬昆布は結んで味をつける。 ⑭こんにゃく、ごぼう、さといも、高野豆腐、板付け、れんこん、 昆布の順に串に刺して仕上げる。 		