

常陸太田けんちん基本レシピ



けんちん汁は、季節によって旬の材料を使い、豆腐や白菜を入れたり、昔から各家庭で好みに合わせて作られてきました。

【材料:20人分】



だいこん:3本(中)



ごぼう:4本(細)



にんじん:5本(中)



ねぎ:3本(中)



こんにやく:2枚



しいたけ:15ヶ



さといも:10ヶ



いもがら:10ヶ



なたね油:適量



田舎醤油:1合
(色が薄いもの)



みそ:大さじ5
(米麴大豆みそ)



だし汁:8合半
(昆布・鰹節)

【野菜の下ごしらえ】



だいこん、ごぼう、にんじんは乱切り。ねぎは1.0cm~1.5cmにぶつ切りにして、白い部分と緑の部分に分けておく。しいたけは六つ切り。さといもは半分にしたものを十字(大きいものは六つ切り)に切る。こんにやくは賽の目切り。いもがらは1.0cm~1.5cmにぶつ切り。

【作り方】

【事前準備・醤油だれ】

①



鍋に入れた水に昆布を入れ、40分程度浸した後、昆布を取り出す。

②



①の鍋に火をつけ、沸騰してきたところへ、鰹節をざるに入れて20秒程度浸し、ざるを上げ、だし汁を作る。

③



②のだし汁(8合半)に、醤油1合、みりん大さじ3杯を合わせ、ひと煮立ちさせて醤油だれの完成。

【調理】

④



別の鍋を火にかけ、なたね油入れ、ねぎ(白い部分)を炒める。

⑤



ごぼうを入れ、高温で焦げないようにしばらく炒める。

⑥



だいこん、にんじんを入れ炒める。

⑦



しいたけ、こんにゃく、さといもを入れ炒める。

⑧



いもがらを入少し炒め、みそを大さじ5杯入れさらに炒める。

⑨



炒めていくと野菜の汁が出てくる。だいこんが透きとおってくるまで炒める。

⑩



鍋が焦げ付かないよう、写真のようにあおりを入れると均一に火が通る。

⑪



③で作った醤油だれを入れる。

⑫



味をみて、濃い場合は②のだし汁、薄い場合は醤油で味を調えます。

⑬



味が調えば、ねぎ(緑の部分)を入れ、火を止めて出来上がり。

