

丸大根とおあげさんの の炊いたん



【材 料】3~4人分

- ・丸大根・・・1個
- ・油揚げ・・・2枚
- ・干しシイタケスライス・・・10g
- ・酒・・・1/2カップ
- ・みりん・・・大さじ2
- ・薄口しょうゆ・・・大さじ4
- ・濃いめの出汁・・・適量

- ・片栗粉・・・適量
- ・すだちや、カボスの皮・・・あれば

京都の「うね乃」さんのだしパック、金のじんまぶろ節と昆布のお出汁です。
水から入れてそのまましばらく材料と一緒に煮込めるので
忙しいときでも、手軽に無添加の濃いめの美味しい
お出汁がとれて重宝しています。



1. 丸大根は厚めのいちょう切りにして面取りし、
油揚げはサッと熱湯をかけて軽く油抜きをして
同じ大ききくらいの四角に切ります。

2. 厚手の鍋に、1.と干しシイタケ、酒、みりん、
薄口しょうゆ、かぶるくらいの出汁を入れて強火にかけ
沸騰したらアツを取り除き弱火で落としぶたをして
大根が柔らかくなるまで40分~50分程炊く。

3. 最後に強火にして煮汁を沸かして、倍量の水で溶いた
片栗粉を少しづつ加えてとろみをつける。
器に盛って、煮汁もたっぶり入れ、すだちの皮のせん切りを
乗せて出来上がり!



今回、手軽にだしパックを水から一緒に炊いて作りましたが
もちろん昆布とかつお節で濃いめにしたいお出汁などお好みのもので◎

memo

京都でつくられた丸大根は聖護院(しょうごいん)大根と呼ばれています。一般的な青首大根と比べ、単に形が丸いという
違いだけではなく、肉質がとても柔らかいのに煮くずれしないのが特徴で、辛味や大根臭さが少なく、甘みがあり、
田楽や煮物、風呂吹き大根など煮て美味しい大根です。水分が多いため、大根おろしには向いていません。
お出汁をしっかりと含ませた大根とおあげさん、片栗粉でとろみを付けたたっぶりのお出汁が身体を芯から温めてくれます。
すだちの代わりに、生姜をのせても美味しいです。寒~い日にお出汁染み染みの大根炊き、ぜひお試しください!