

お野菜たっぷり〜こづゆ〜

「こづゆ」は福島県会津地方の郷土料理として江戸後期に誕生し、お正月や冠婚葬祭のおもてなし料理として現在も親しまれています。



材料(2人分)

きくらげ 5g
にんじん 50g
里芋 100g
ぎんなん 4個
しらたき 50g
手まり麩 5g
ほたて貝柱缶詰1缶(65g)
だし 350ml
しょうゆ 12g
みりん 6g

作り方

- 1 手まり麩、きくらげは水につけて戻し、きくらげは食べやすい大きさにちぎる。
- 2 にんじんはいちょう切り、里芋はひと口大に切る。しらたきは3〜4cmの長さに切る。
- 3 鍋にほたて貝柱の缶詰の汁とだしを入れ、合わせて、350mlにする。2のにんじん・里芋・しらたき、1のきくらげを加えて煮る。
- 4 具材に火が通ったら、ほたて貝柱缶詰の貝柱を入れ、ぎんなん、しょうゆ、みりんを加えて味を調える。1の手まり麩を加える。