

のっぺ汁

【材料】

塩こうじ 大さじ3 / 生鮭 100g / 鶏ささみ 2本 / 里芋 中4個 / 人参 小1本
れんこん 150g / 長ネギ 1本 / しめじ 1/2株(約100g)
えのき 1株(約100g) / ぎんなん 10個 / こんにゃく 1/2枚
かまぼこ 80g / 干し椎茸 4枚 / 干し貝柱 6個 / 干し椎茸戻し汁 500cc
干し貝柱戻し汁 700cc / だしつゆ(3倍濃縮) 100cc / いくら 適量 / みつば 4本

【作り方】

- 1 干し椎茸と干し貝柱はそれぞれ水で戻す
- 2 鮭とささみは一口大に切って、塩こうじを揉み込んでおく
- 3 里芋は皮をむき、短冊切りにして塩(分量外)で揉む。洗ってザルにあげておく
- 4 人参、レンコンは皮をむいて短冊切り、長ネギは1cmのぶつ切り、しめじは小房にし、えのきは3cmくらいに切ってほぐす。ぎんなんは殻をむく。こんにゃくとかまぼこは短冊切りにする。戻した干し椎茸は石づきを取って薄切り、貝柱はほぐしておく。みつばはざく切りにする
- 5 椎茸戻し汁と貝柱戻し汁は足りなければ水を足して分量にしておく
- 6 鍋に里芋・人参・れんこん・しめじ・えのき・こんにゃく・干し椎茸・貝柱とそれぞれの戻し汁を入れてフタをして火にかける
- 7 煮立ってきたら火を弱めてアクを取り、鮭とささみを塩こうじごと加える
- 8 長ネギ・ぎんなん・かまぼこを加える
- 9 野菜が柔らかくなったらだしつゆで味つけする
- 10 お椀によそい、いくらとみつばを乗せて完成

