

黒煮物

作りやすい分量

干ししいたけ 7-8枚

ごぼう 1本

こんにゃく 250g

砂糖 大さじ1

みりん 大さじ1

醤油 大さじ2

絹さや 4-5枚

1. 干ししいたけは水で戻し、軸を切って亀甲型に切る
2. ごぼうは4cm長さに切り、太ければ縦2-4等分にして水にさらす　こんにゃくは4-5mm幅に切り、手綱こんにゃくにし、熱湯でサッと茹でる
3. 絹さやは筋を取り、塩少々(分量外)を入れた湯でサッと茹でておく
4. 鍋に1のしいたけ、水気を切った2のごぼうとこんにゃく、出汁300ml、砂糖、みりん、半量の醤油を入れて火にかける　煮立ったら落しぶたをし中火で10分ほど煮る　残りの醤油を加えて2-3分間煮汁がなくなるまで煮る
5. 器に盛り、3の絹さやを斜めに切って、笹に見立てて添える

【出汁のとり方】

昆布(10×15cm) 1枚

鰹節(本枯節) 30g

1. 鍋に昆布と水を入れて昆布が伸びるまで置く。2. 中火にかけて沸き始めたら昆布を取り除く。
3. しっかり沸騰させ、火を止めて鰹節を加え軽く全体を沈め、不織布のペーパータオルで濾す。