

のっぺい汁じる

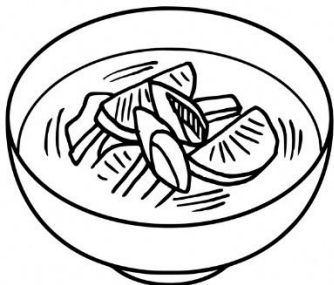


材料【4~5人分】ざいりょう にんじん

豆腐 <small>とうふ</small>	1/2丁 <small>ちょう</small>	淡口醤油 <small>うすくちしょうゆ</small>	大さじ2 <small>おお</small>	} A
里芋 <small>さといも</small>	6個 <small>こ</small>	酒 <small>さけ</small>	大さじ1 <small>おお</small>	
大根 <small>だいこん</small>	1/4本 <small>ほん</small>	塩 <small>しお</small>	少々 <small>しょうしょう</small>	
人参 <small>にんじん</small>	1/3本 <small>ほん</small>	ジンジャーパウダー	少々 <small>しょうしょう</small>	
しめじ	1/2房 <small>ぼう</small>	片栗粉 <small>かたくりこ</small>	小さじ1 <small>こ</small>	
青ねぎ <small>あおねぎ</small>	適量 <small>てきりょう</small>	けずりぶし	適量 <small>てきりょう</small>	

～ 作り方 ～つく かた

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 大根、人参はいちょう切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ③ しめじは石突きを取り、小房に分けておく。
- ④ 里芋は皮をむき食べやすい大きさに切り、さっとゆでるか、塩もみをし、ぬめりを取っておく。
- ⑤ 鍋でだしを煮立たせ、人参、大根、しめじ、豆腐の順に入れる。
- ⑥ 火が通ったら、調味料Aで味付けをし、一煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れる。
- ⑦ 最後に青ねぎを加え、仕上げる。



のっぺい汁じるは、全国で食べられている郷土料理の一つです。

もとは、肉や魚等を使わない精進料理でしたが、現在では、

鶏肉や鮭など、地域によって使う食材は様々と言われています。

片栗粉でとろみをつけて、冷えた体を温めてくれる汁物です。