

じる こしね汁



材料【4～5人分】

こんにゃく	1/2枚	味噌	適量
しいたけ	1枚	濃口醤油	小さじ1
白ねぎ	1/3本	けずり節	適量
竹輪	2本	水	適量
豆腐	1/2丁		
油揚げ	1/2枚		
里芋	3個		
人参	中 1/2本		

～作り方～

- ① けずり節でだしをとっておく。
- ② 白ねぎは小口切り、人参はいちょう切り、しいたけは細切り、竹輪は輪切り、豆腐はさいの目切りにしておく。
- ③ こんにゃくは食べやすい大きさに切り、さっと茹でしておく。
- ④ 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、短冊切りにしておく。
- ⑤ 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り、さっと茹でるか、塩もみをし、ぬめりをとっておく。
- ⑥ 鍋でだしを煮立たせ、人参、里芋、しいたけの順に入れ、火が通ったら、こんにゃく、竹輪、豆腐、油揚げ、濃口醤油を加える。
- ⑦ 最後に味噌を入れてよく溶かし、白ねぎを加えて仕上げる。



こしね汁は、群馬県の郷土料理です。群馬県特産の「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字をとってこの名前がつけられました。臭だくさんで栄養満点の汁物です。