

けんちん汁

○ 伝承料理のいわれ

けんちん汁の名前の由来は、諸説ありますが、鎌倉の建長寺の修行僧が作っていた精進料理の「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったと言われています。日本を代表する汁物の一つで、身体もあたたまります。

< 材 料 >		4人分
だいこん		150g
にんじん		70g
ごぼう		70g
しいたけ		3枚
さといも		中3個
長ねぎ		1本
はくさい		100g
木綿豆腐		100g
だし汁		800cc
味噌		大さじ2杯
サラダ油		大さじ2杯
七味唐辛子		適宜

< 作り方 >

- 1 サラダ油を熱したなべに豆腐を入れ、木べらで細かくくずしながらパラパラするまで煎り煮する。
- 2 1に、にんじん、だいこん、ごぼう、里いもを加えて炒める。
- 3 材料全体に熱が通ったらだし汁を加え煮込む。(アクはすくい取る)。
- 4 煮込んだごぼうに箸がとおるくらいになったら、はくさいと、しいたけを加え煮る。
- 5 みそ大さじ2を加え、味を整えて、最後にねぎを入れる。

※ 煮込む前に材料を炒めると、素材のまわりに油の膜ができ、うま味成分が流れ出すのを防いでくれコクが出る。

