

きのこの沢煮

食育講座「おいしい教室」
の料理です。

材料（4人分）

えのき 1/3 パック、しめじ 1/3 パック、しいたけ 2 枚、まいたけ 1/3 パック、なめこ 1/3 パック、長ねぎ 1/3 本、日本酒大さじ

1.5、しょうゆ大さじ 1.5、塩・コショウ適量、水溶き片栗粉適量

<ダシ汁>

昆布 5 g、カツオ節 20 g、水 900 cc



作り方

ダシをとる。

- 1 昆布は表面を固絞りのタオルでふいて、汚れを落とす。
- 2 鍋に水をはり、昆布を入れて火をつける。10分で沸騰するくらいの火加減にする。
- 3 沸騰する直前にカツオ節を入れ、沸騰したら弱火にして5分ほど煮る。アクが出てくるので、丹念にとる。
- 4 ボウルの上に菜ばし2本を渡し、その上にさらしを敷いたザルを載せ、ダシ汁をこす。

沢煮を作る。

- 1 えのきは石づきをとって、3つに切る。しいたけは細切り。しめじ、まいたけは石づきをとって、小房に分ける。なめこはそのまま。長ねぎは斜め切り。
- 2 鍋にダシ汁ときのこを入れて煮る。煮えたら長ねぎを加え、日本酒、しょうゆ、塩、コショウで味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ひとくちメモ

- 1 「沢煮」とは、具たくさん汁物です。
- 2 このダシの取り方は、一番ダシと二番ダシの中間の取り方で、「一・五番ダシ」と呼んでいます。