

豚汁

材料と分量（4人分）

*各人、食べる量により異なります。

豚肉（こま切れ）・・・ 200g～250g

大根・・・・・・・・・・ 10cm

にんじん・・・・・・・・ 10cm

ごぼう・・・・・・・・ 1本

しいたけ・・・・・・・・ 2～3枚

こんにゃく・・・・・・・・ 1/2枚

竹輪・・・・・・・・・・ 1本

里芋・・・・・・・・・・ 4～5個

白菜・・・・・・・・・・ 2枚

長ねぎ・・・・・・・・ 少量

●調味料

味噌・・・・・・・・・・ 大さじ2

醤油・・・・・・・・・・ 大さじ2

みりん・・・・・・・・ 少々

酒・・・・・・・・・・ 少々

だしの素・・・・・・・・ 小さじ1

砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1



作り方

- ① こんにゃくを細長く切り、あくを抜く。
- ② 大根は小さめのいちょう切り、にんじん・ごぼうはさがき、しいたけは細長く小口切り、竹輪は2つに割り小口切り、豚肉は2～3か所切る。また、里芋と白菜を切る。
- ③ 鍋に水1ℓを入れ、豚肉・大根・ごぼう・こんにゃくを入れて火をつける。
- ④ 煮立ったらあくを取り、味噌を入れてから里芋・にんじん・しいたけを入れ、15分程中火で煮る。
- ⑤ 竹輪と白菜も入れ、醤油・酒・みりん・砂糖・だしの素を入れ、味をみて仕上げる。
- ⑥ 長ねぎを細かく刻んでのせる。

わが家ならではの工夫

おにぎりには具だくさんの汁が良く合うと思いました。豚肉を水から煮ることで、だしが出て次々に野菜を入れて煮る。簡単にできます。



【 審査評価 】

豚汁は、塩おにぎりに合うレシピの定番中の定番と言えるかもしれません。その中でも工夫されているポイントとして、豚肉を水から煮る事でだしが出る事を教えて下さり、料理を美味しく食べる大切さを感じたレシピでした。