

第7回あいつ野菜わが家の味自慢コンテスト  
スープまたは汁物の部

作品名：会津野菜の蒸らしけんちん

材料

- ①大根…大1/4本
- ②ごぼう…小1本
- ③人参…1/2本
- ④里芋…5ケ
- ⑤こんにゃく…1/2枚
- ⑥玉ねぎ…1/2ケ
- ⑦長ネギ…1/2本
- ⑧木綿豆腐…1/2丁
- ⑨味噌…適量
- ⑩一番だし汁…1.5~2L
- ⑪ごま油…大1
- ⑫しょうゆ…小1
- ⑬酒…少々



調理  
方法

- ①材料は好みの大きさに、各々に切る。  
大根…いちょう切り ゴボウ…2~3mm 人参…2~3mmのいちょう切り 里芋…1口大に切りサー  
とゆがいてぬめりを取る。こんにゃく…手で一口大にちぎって、アク出しをしておく。長ネギ…小口切り
- ②鍋を熱して、ごま油をひき、ゴボウとこんにゃくを炒める。酒又は水をヒタヒタに入れ、弱火で5分  
ほど蒸らし煮る。
- ③大根を加え、さらに蒸らす。水分足りない場合は水を加える。
- ④大根が7分通り柔らかくなったら、人参、玉ねぎを加えて、蒸らす。
- ⑤材料が柔らかくなったら、だし汁を一気に加え、クツクツ沸騰したら、豆腐をちぎり加え、味噌を入れ  
隠し味にしょうゆをたらして、味を調える。
- ⑥長ネギを加えて、出来上がり。