

～＊～ 沢煮椀(さわにわん)～＊～

<作り方 4人分>

豚もも肉……40g

酒………小さじ1

油揚げ………1枚

干しいたけ…2g

もやし………80g

にんじん……30g

たけのこ……30g

ねぎ………20g

塩………少々

こしょう……少々

うす口醤油…小さじ2

だし汁(かつお節)…450cc(水に顆粒のだしの素でだし汁を作ってもよい)

<作り方>

①油揚げは短冊に切り、お湯をかけて油抜きしておく。

②干しいたけは、水で戻してせん切りに切る。

③にんじん、たけのこは、細千切りに切る。

④葱は4mmの小口切りに切る。

⑤だし汁をしっかりと、酒をふった豚肉を入れる。

⑥アクをとりながら、にんじん、たけのこ、干しいたけを入れる。

⑦もやしは別釜で水から茹でておく。

⑧⑥に調味料、⑦のゆでたもやしを入れ、ひと煮立ちしたら、葱を入れ仕上げる。

※給食ではおなじみ、もやしは水から茹でておきます。火が通っても、もやしのシャキシャキ感が残ります。

※沢煮椀の「沢」は、「沢山(たくさん)の」という意味、「いっぱいのだし」ということです。

味付けにコショウが入ることが、汁物なのに珍しいですね。

