

●関東煮●

材料（4人分）

おでん大根	中1 / 4本
人参	中1 / 2本
厚揚げ	80g
板こんにゃく	1 / 4枚
角切り昆布	4g
里芋	中1個
本みりん	小さじ1
酒	小さじ1
三温糖	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
だし用かつおぶし	4g
水	1カップ



ティーナ

作り方

- 1 だしをとる。鍋に湯を沸かし、沸騰したらかつお節を入れる。再び沸騰してきたら火を止め、かつおぶしが沈むのを待つ。かつお節が沈んだら、こす。
- 2 材料を切る。大根、人参、里芋は厚めのいちょう切り、厚揚げ、こんにゃくは色紙切りにする。昆布は水で戻し、大きいものは切る。
- 3 大根、こんにゃくはそれぞれ下ゆでする。厚揚げは熱湯をかけて油抜きする。
- 4 鍋にだし汁と大根、人参を入れ、煮る。
- 5 厚揚げ、こんにゃく、昆布を入れ、煮て、里芋を加える。
- 6 調味料を加え、煮込んだら、できあがり。

栄養教諭のコメント

「おでん大根」は大根の品種で、やわらかく、煮くずれしにくく、味が染み込みやすいのが特徴で、おでんによく合うことからこの名前が付けられています。JA 伊勢管内では度会町を中心に数件の農家で栽培されており、11月中旬あたりから1月上旬ごろまで収穫されます。

大根の根の部分には、免疫力を強化し、ウイルスに対する抵抗力を高めてくれるビタミンCがたくさん含まれています。

「おでん大根」を使った、味がよく染み込んだ煮物を味わってみてください。