

●作ってみませんか【平成 23 年 1 月 1 日号】

## カキ雑炊

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

うまみの詰まったカキをアツアツの雑炊で!!

寒い季節にはぴったりの味です。

●材料(2人分)

カキ200g・昆布7cm角1枚・大根50g・

生しいたけ2枚・ごぼう1/4本・人参40g・長ねぎ10cm・三つ葉1/2把・しょうが20g・

ごはん茶碗2杯分・酒大さじ1・塩小さじ1/2・薄口しょうゆ小さじ1

●作り方

①土鍋に水カップ3と1/2と昆布を入れ火にかける。／②カキはザルに入れ、塩小さ

じ1をふり、水を張ったボールでふり洗いをする。汚れてきたら水替えを2・3 回繰り返す。

水を切りボールに入れ、酒大さじ1、薄口しょうゆ少々をふり下味をつける。／

③大根は皮をむき細い拍子切り、生しいたけは軸を除き細切り、ごぼうは細いさが

きにして水にさらす。人参は5 mm厚の輪切りにして花型に抜く。長ねぎは3等分に

して縦4つに切る。／④三つ葉は3cmに切る。しょうがは皮をむいてすりおろす。／⑤

①の土鍋が沸騰したら昆布を取り出す。塩、酒、薄口しょうゆを加え、③の野菜と②

のカキを入れる。／⑥沸騰したらごはんを入れてアクをすくい、再び沸騰したら④の

三つ葉を加え火を止め、しょうがのしぼり汁を入れる。

