



関東煮

コメント:

関東煮は「おでん」の関西地方の呼び名です。
豆腐のみそ田楽が始まりで、名前もそこから由来します。
後にしょうゆで煮込んだ田楽が東京地方で愛好されるようになったものが、関西へも普及し、焼田楽と区別して「関東煮」と呼ばれたそうです。

作り方

- (1) さといもは乱切りにする。
- (2) 大根・にんじんはいちょう切りにする。
- (3) こんにゃくは短冊切りにして下ゆでしておく。
- (4) 一口揚半は湯をかけ油ぬきをする。
- (5) 角切昆布は水につけて戻しておく。
- (6) うずら卵はゆでて、殻をむく。
- (7) 削り節でだしを取り、<A>で調味する。
- (8) 材料を加え、柔らかく味が染み込むまで弱火で煮込む。

材料（1人分）

さといも 30 g	< A >
大根 35 g	しょうゆ 6 c c
にんじん 10 g	みりん 2 c c
こんにゃく 20 g	削り節 3 g
うずら卵 25 g	
一口揚半 20 g	
角切昆布 2 g	