



こぼれ大豆旨煮

●材料● 4人分

とこぶし…………… 4個
大豆…………… 100g
昆布（だし汁をとったもの）・適量
人参…………… 10g
こんにゃく…………… 1/4 丁
木の芽…………… 8枚

煮汁

だし汁…………… 700ml
酒…………… 100ml
みりん…………… 50ml
砂糖…………… 大さじ2
濃口醤油…………… 10ml
薄口醤油…………… 15ml

●作り方●

1. とこぶしは殻から外し、肝を外して身の表面をたわしで洗う。
2. 両面にかのこの切り込みを入れる。
3. 大豆は水で一晩戻す。鍋にたっぷりの水を加え、豆が軽く躍るくらいの火加減でゆでる。水を加えて温度を下げながら1時間さらす。
4. だし汁をとった後の昆布を8mm角に切る。
5. 人参は皮を剥き、8mm乱切りする。
6. こんにゃくは冷凍庫に入れて一度凍らせ、冷蔵庫に移して溶かし、8mm角に切る。
7. 鍋に1~6の材料とだし汁、酒を入れて煮る。アクを取りながらとこぶしが柔らかくなるまで煮る。
8. みりんと砂糖を入れて10分煮たあと、濃口醤油、薄口醤油を加えてさらに10分煮る。
9. 火からおろして冷ましながら味を含ませる。
10. 器に盛り付け、木の芽をのせる。