

だ び

《材料》(8人分)

里芋.....50g

ごぼう.....50g

人参.....50g

蓮根.....50g

こんにやく.....50g

干し椎茸2枚

生揚げ(厚揚げ).....1枚

花ふ.....8個

かたくり粉大さじ2

しょうが.....少々

A [だし汁合わせて
椎茸のもどし汁].....6カップ

B [薄口しょうゆ.....大さじ3

砂糖.....少々



《作り方》

干し椎茸は水でもどす。

里芋は皮をとり塩もみし、ぬめりを取る。

こんにやくは水から下茹でする。

生揚げは油抜きする。

里芋から生揚げまでの材料を7~8mm 位の乱切り(さいの目)にする。ごぼう、蓮根は水にさらす。

鍋に③の材料と A の汁を入れ、火にかけ煮る。B で調味し、水でもどして絞った花ふも入れ、かたくり粉でとろみをつける。

お椀に④を入れ、花ふの上にすりおりしたしょうがをのせて添える。