

# おでん

寒さも厳しいこの季節。家庭の夕食に、手作りのほっこりおでんと、お気に入りの熱燗がぴったり。

さらに、今回は食卓を囲む食器や徳利にもこだわりをもってみました。

季節を意識して、おでんの盛り付けには九谷焼を。紅椿の絵柄をあしらった新進作家北山裕氏の新たな息吹が感じられます。また、徳利や猪口は柔らかく温かな萩焼を。

美しいやきものでいただくおでんは、心まで、ほっこりいい気分にしてくれます。

エネルギー(1人分)  
732kcal

たんぱく質: 58.1g  
脂質: 31.5g  
炭水化物: 50.0g  
塩分: 3.8g

## 材料(4人分)

大根 300g  
じゃがいも 小4個  
茹で蛸 小1/2尾  
がんもどき 4個  
厚揚げ 2枚  
竹輪 2本  
ごぼう天 2本  
竹輪麩 1本  
結びこんにゃく 4個  
たまご 4個

(おでんだし)  
だし汁 6cup  
みりん 80cc  
しょうゆ 80cc

木の芽 適量  
練りからし 適量



## 調理手順

IH Cooking Heater Recipe 

- 1 蛸足は熱湯に通して臭みを取り、冷水で洗って水気をきります。
- 2 じゃがいもは皮つきのまま茹でて、熱いうちに皮を剥きます。
- 3 大根は2cmの厚みに切り、皮を厚めに剥き取り、片面に十字の隠し包丁をして、米のとぎ汁で10分程度茹でます。



### POINT!

隠し包丁をすると早く味がしみ込み食べやすくなります。  
米のとぎ汁で茹でると大根の臭みが消えます。

- 4 結びこんにゃくは塩茹でにし、ざるに取ります。
- 5 茹で卵は水から中火で煮立ったら8分茹でて、冷水に取り皮を剥きとります。
- 6 がんもどき、厚揚げ、ごぼう天は熱湯をかけて油抜きします。



### POINT!

熱湯をかけて表面の油を取る事で、油の臭みもなくなり味の付きが良くなります。

- 7 竹輪、厚揚げ、ごぼう天は斜め半分に切り、竹輪麩は斜め4つに切ります。
- 8 鍋にみりんを煮立てて、しょうゆ、だし汁を注いで煮立てます。
- 9 1. と 2. と 3. と 4. を加えて煮汁を煮立てないようヒーター火力2(弱火)で30分煮込みます。5. と 6. のがんもどき、7. を加えて20分煮ます。



### POINT!

煮汁を煮立てると煮崩れを起こす原因になります。90℃～95℃の温度で煮ると良いでしょう。

- 10 お好みで器に取り、練りからしや木の芽を添えます。  
長時間煮る時はタイマー調理が便利です。煮ている途中で煮汁が少なくなったら、薄めのだし汁又はお湯を加えて下さい。一度冷まして再加熱すると、より味がしみ込みます。

※しょうゆを薄口、濃口を半量ずつ合わせても良い。

※木の芽の代わりに柚子なども良い。

【調理時間 90分】