

大根の含め煮 海老そぼろ餡かけ

材料費：お一人様 約170円（調味料は含みません）

《材料》

大根(輪切りにしたもの2個)	140g	鶏もも肉(開いたもの)	20g
海老	2尾	絹サヤ	3枚
銀杏	3個	吉野葛	30g
しめじ茸	30g	柚子	

《その他に使用する材料》

だし汁	720cc	酒	70cc
みりん	55cc	淡口醤油	35cc
濃口醤油	少々	塩	少々

《料理手順》

1. 大根の皮をむき、米のとぎ汁で湯がきます。
2. 鍋に湯がいた大根・鶏肉・だし汁を入れ、柔らかくなるまで約30～40分煮ます。
3. 煮た大根のだし汁を別鍋に入れ、吉野葛でとろみをつけます。
4. 海老を包丁で小さく切り、さっと湯通しします。
5. 湯通しした海老を葛餡の中に入れ、海老そぼろ餡を作ります。
6. 煮ておいた大根の上から、海老そぼろ餡をかけます。
7. しめじ茸は湯がいて、大根を煮ただし汁で煮ておきます。
8. 大根を盛り付け、海老そぼろ餡をかけます。
9. 仕上げにしめじ茸と銀杏、下茹でしておいた絹サヤ、針柚子を添えます。

～含め煮とは？

ゆっくり煮て味を含めたもののことをいいます。