

のっぺい汁

田んぼにお酒をふって稲の実入りを褒めてまわる「田ほめ」のときに、田んぼのあぜ道にゴザを敷いてのっぺい汁を食べます。基里地区では今でも行っているそうです。



○材料（4人分）

•ちくわ	20g	•さといも	60g	•酒	小さじ1
•ごぼう	30g	•突きこんにゃく	30g	•しょうゆ	小さじ2
•だいこん	60g	•干し椎茸	2枚	•みりん	小さじ3/4
•にんじん	40g	•ねぎ	10g	•だし汁	3カップ

○作り方

- ①野菜はさいの目に切る。干し椎茸ももどしてさいの目に切る。突きこんにゃくは下ゆです。
- ②昆布と削り節でだしをとる。だしをこす。
- ③だし汁を煮立て、こんにゃく、ごぼう、にんじん、干し椎茸を煮る。
- ④他の材料を加え火が通ったら調味し、ねぎを加え仕上げる。

※給食で使ったレシピです。ご家庭の味にアレンジして作ってみてください。