

新潟の郷土料理を作る

2年5組

のっぺい汁の材料

- ・鶏もも肉
- ・里芋
- ・人参
- ・レンコン
- ・干し椎茸
- ・絹さや
- ・こんにゃく
- ・水
- ・戻し汁(干し椎茸)
- ・顆粒和風だし
- ・料理酒
- ・みりん
- ・醤油



のっぺい汁の作り方

1. 里芋を縦に6等分。人参は乱切り。
2. レンコンは乱切り。こんにゃくは2cmの角切り。干し椎茸は軸を切り落とし4等分。
3. 絹さやは斜め切り。
4. 鶏もも肉は一口大に切る。
5. 鍋に水、戻し汁を入れ中火。沸騰したら2, 4を入れる。火が通ったら弱火で10分煮る。
6. 醤油を入れ馴染むまで弱火で5分。3を入れてさっと火を通す。

のっぺい汁の完成



佐渡煮しめの材料

- ・レンコン
- ・干し椎茸
- ・里芋
- ・こんにゃく
- ・にんじん
- ・絹さや
- ・ほんだし
- ・A水
- ・A砂糖
- ・A塩
- ・水
- ・Bみりん
- ・B砂糖
- ・醤油



佐渡煮しめの作り方

1. レンコンを輪切りにする。
2. 干し椎茸は水で柔らかくした後、軸を切る。
3. 里芋は10分下茹でし、水にさらす。絹さやは筋は取る。
4. こんにゃくは8mm幅に中心に切り込みを入れ、片方の端を切り込みに入れる。
5. にんじんを輪切りにする。
6. 「ほんだし」小さじ1/2、A、(5)のにんじんを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし10分煮、汁につけたまま冷やす。別鍋に水、「ほんだし」小さじ2、(1)のれんこん、(2)のしいたけ、(3)の里いも、(4)のこんにゃくを入れて火にかける。煮立ったらBを加えて弱火にし、20分煮、しょうゆを加えて、さらに10～20分煮る。

佐渡煮しめの完成



皆さんも是非作ってみてください。

御覧頂きありがとうございます
ございました。