

## 田舎煮(煮しめ)



### 材料(3人分)

大根輪切り……………3枚  
 ニンジン……………1.5本  
 昆布……………20g  
 干し椎茸……………3枚  
 タケノコ(水煮)…200g  
 こんにゃく……………1/2枚  
 厚揚げ……………3枚  
 鶏手羽元……………3本  
 ザラメ……………30g  
 高砂の峰……………1/2カップ  
 薄口醤油……………1カップ

### 作り方

#### 【下ごしらえ】

大根は輪切り、ニンジンには1/4に切り、面取りする。干し椎茸は水で戻し1/2に切る。昆布は水で戻し、結ぶ。

こんにゃくは食べやすい厚さに切る。タケノコは適当な大きさに切る。

鶏手羽元は1/2に切り、皮身を軽く焼いておく。

#### 【作り方】

- ① 手羽元と戻した椎茸をカップ5の水で沸騰するまで煮て、だしをとる。
- ② ①に大根、ニンジン、タケノコ、こんにゃく、厚揚げ、昆布を入れ、あくを取りながら煮る。
- ③ ②にしっかり火が通ったらザラメを入れ、高砂の峰、薄口醤油を入れて味を調べ、弱火で1時間半ほど煮る。
- ④ 火を止めてそのまま冷ます。