

お平 (おひら)

《 材 料 》

1. ごぼう
2. 干し舞茸
3. 串干し魚 (アカハラなど)
4. 長芋
5. 昆布
6. 豆腐
7. ニンジン
8. 油
9. しょうゆ
10. 酒
11. みりん
12. 塩
13. 砂糖
14. 水
15. だし汁 (煮干し、かつお節)



《 作り方 》

- ① だし汁は、煮干し、かつお節でとる。
- ② 串魚は洗って、たっぷりの水に5分ぐらい浸す。
- ③ 豆腐は5cm×1.5cm程度の大きさに切り、水気を取り、油で揚げる。
- ④ 長芋は皮をむき、酢で洗い、4cm程度の斜め切りにして茹でる。
- ⑤ ニンジンは皮をむき、輪切り（大きいものは半月切り）にして面取りをする。
- ⑥ 昆布は水洗いして、形良く結ぶ。
- ⑦ 干し舞茸はよく洗って、水に浸しておく。
- ⑧ ②のつけ汁に水を少し足して、弱火で5分ぐらい煮て、串魚を取り出しておく。
- ⑨ ⑧の煮汁に①のだし汁としょうゆ、酒、みりん、干し舞茸と浸し汁、ごぼう、昆布を入れて15分ほど弱火で煮込む。
- ⑩ ⑨にニンジンと揚げ豆腐を入れ、弱火で煮ながら塩と砂糖で味を調え、長芋と取り出した串魚を入れてさらに煮る。（※一晩おくと味がよくしみ込みます。）
- ⑪ 食べる直前に一度火を通す。
- ⑫ お椀に具材を1つずつ形良く盛り付ける。