

べちよたれ雑炊

●材料● 4人分

ご飯 ……………200g
蓮根 ……………5cm
大根 ……………5cm
牛蒡 ……………1本
こんにゃく ……………1/2丁
白葱 ……………1/2本
青葱 ……………2本
卵 ……………1個

雑炊だし
だし汁 ……………1500ml
信州味噌 ……………50g
味醂 ……………15ml
塩 ……………小さじ1/2
薄口醤油 ……………45ml
(分量外)
塩

●作り方●

1. 蓮根、大根は皮をむき、7mm角に切って塩ゆでする。
2. 牛蒡は笹がきにする。こんにゃくは5mm角に切り、塩をまぶしてもみ、そのまま熱湯でゆで、ざるにあげて水気をきる。
3. 白葱は表面に切り込みを入れ、2cm長さに切り、フライパンで焼く。青葱は小口切りにする。
4. 土鍋に、雑炊だしのだし汁を入れて煮立て、調味料、ご飯を加える。温まったら、野菜やこんにゃくを入れて少し粘りが出るまで煮る。
5. 溶き卵を入れ、青葱を散らす。