

## こぼれ大豆旨煮

### ●材料● 4人分

とこぶし…………… 4個  
大豆…………… 100g  
昆布（だし汁をとったもの）・適量  
人参…………… 10g  
こんにゃく…………… 1/4丁  
木の芽…………… 8枚

### 煮汁

だし汁…………… 700ml  
酒…………… 100ml  
みりん…………… 50ml  
砂糖…………… 大さじ2  
濃口醤油…………… 10ml  
薄口醤油…………… 15ml

### ●作り方●

1. とこぶしは殻から外し、肝を外して身の表面をたわしで洗う。
2. 両面にかのこの切り込みを入れる。
3. 大豆は水で一晩戻す。鍋にたっぷりの水を加え、豆が軽く躍るくらいの火加減でゆでる。水を加えて温度を下げながら1時間さらす。
4. だし汁をとった後の昆布を8mm角に切る。
5. 人参は皮を剥き、8mm乱切りする。
6. こんにゃくは冷凍庫に入れて一度凍らせ、冷蔵庫に移して溶かし、8mm角に切る。
7. 鍋に1～6の材料とだし汁、酒を入れて煮る。アクを取りながらとこぶしが柔らかくなるまで煮る。
8. みりんと砂糖を入れて10分煮たあと、濃口醤油、薄口醤油を加えてさらに10分煮る。
9. 火からおろして冷ましながらい味を含ませる。
10. 器に盛り付け、木の芽をのせる。