

# 雪解けのみぞれそば、お煮掛け風

レシピ提供/千本桜 丸山 実



## 材料

うえだみどり大根/山口大根/地鶏（真田丸）/  
そば/生しいたけ/里芋/カボチャ/春菊/ごぼう/  
エノキ茸/長ネギ/白菜/ニンジン/三つ葉/木綿  
豆腐/油揚げ/切り餅/柚子/出汁昆布/醤油または  
味噌

## 作り方

- 1.地鶏（真田丸）は一口大の大きさに削ぎ切りにする。
- 2.片栗粉をまぶし、葛打ちにして湯通しし、灰汁抜きと甘味を閉じ込める。
- 3.ごぼうは、ささがきにし水にさらす。
- 4.油揚げは半分に切り、その中へ餅を入れ干瓢で巾着にする。
- 5.鍋に昆布を敷き、根野菜から先に煮ていく。
- 6.程よく煮えたら地鶏、餅巾着、菜物を入れる。
- 7.味付けは2種類。  
醤油味・・・味醂、酒、塩、砂糖  
味噌味・・・白味噌、赤味噌、合わせ味噌、味醂、酒、塩、砂糖
- 8.うえだみどり大根は皮をむき、たっぷりと下ろしておく。大根のおろし汁が多い場合はザルにとり、軽く搾る。煮上がり直前に入れ温まれば出来上がり。
- 9.そばは硬めに茹で、一人前ずつお椀に盛り煮たものを掛ける。
- 10.山口大根は皮のまま下ろし、薬味として大根の辛味を味わう。

## ポイント

山口大根は良く洗い、皮の表面に辛味が多く含まれているので、皮つきのまま下ろす。  
味付けの際、おろし大根の量と調味料の量を加減する。好みによりポン酢やレモンすだちなどを添えても良い。酢を入れると辛味は弱まる。  
柚子は千切りまたは下ろして食べる。