

- ① こんにゃくは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。鮭はキッチンペーパーで表面の水けをふく。

ポイント 表面の余分な水けは、臭みのもとになるのでふきとります。



- ② 鍋に水800cc、大根、人参、椎茸、こんにゃくを入れて強火にかける。煮立てば中火にし、ふたをして3分程煮る。

ポイント 鮭と白ネギ以外の材料を、水から加えて煮ていきます。



- ③ 鮭を加え、再び煮立てばアクをさっと取り除く。白ネギを加え、ふたをして弱火で7～8分程煮る。

ポイント 具材に火が通るまで、ふたをして弱火で煮込みましょう。



- ④ かす汁の素を加えてよく混ぜ、煮立たせないように弱火で3分程煮る。お椀に盛り、青ネギを散らす。

ポイント かす汁の素は最後に加え、香りを残して仕上げます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

秋鮭切身	120g	椎茸	20g
つきこんにゃく	100g	白ネギ	30g
大根	150g	青ネギ(仕上げ用)	10g
人参	50g	かす汁の素	1袋

ご用意いただく食材

水	800cc
---	-------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

合わせ調味料

酒粕(板状のもの)	100g
湯	50cc
みそ	大さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ2

作り方

●酒粕は小さくちぎって耐熱ボウルに入れ、湯を加えて15分程浸してふやかす。泡立て器などでよく混ぜて溶かす。その他の調味料も加え、なじむように混ぜて合わせる。

●鮭は食べやすい大きさのそぎ切りにする。

●大根は5mm厚さのいちょう切りにし、人参は5mm厚さの半月切りにする。椎茸は石づきを切って薄切りにし、白葱は1cm幅の斜め切りにする。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

一言コメント

みそは甘めの米みそがおすすめです。みそによって塩分が異なるので、仕上げに味をみて、お好みで塩少々でとのえましょう。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc