

## 京風おでんに挑戦

「炭火で食べ物を焼く」ことへの理解は、進んでいますか？さて、今年も煮物に挑戦したいと思います。煮物といっても限られた時間に仕上げなければなりません。そこで、下ごしらえした上で食することができる献立を考えますと、おでんや肉じゃが・魚の煮付け・シジミのはや煮などがありますが、時間的におでんなら可能かと思えます。

次回からの調理活動では、比較的知られていない京風おでんに挑戦してみてもいいでしょうか。京風とは、食材の色・味などできるだけ変化させずにしっかり味を付けることを言います。そのためには下ごしらえが重要です。下記のことをよく読んで、準備を整えて参加してください。

### ◎ 準備食材

下ごしらえの必要な食材

※ 必ず自分で用意して来てください。

- 大根は2 cmより厚めの輪切りにして皮をむく。鍋に大根がかくれる程度の水を入れ、1時間ほど煮しておく。
- 板コンニャクは7 mm程の厚さに切り、中央に2 cm程の切れ目を入れ、その切れ目に片方の端をくぐらしてねじれを作り、沸騰したお湯でゆがいておきます。
- 玉子は、水から火にかけて沸騰してから中火で10分で茹で上げます。

### ・その他の食材

※ 自分が好きなもので食べられる分

〈例〉

厚揚げ

ゴボ天

平天

その他、ガンモドキや味が個性的でない食材であれば良い。



### ◎ 参考（自宅でする場合）

京風おでんのだし汁は、鯖・鰯の削り節と昆布でダシを取り、砂糖・薄口醤油で味を調え、隠し味に塩を少々用います。

注意：約2時間ほど火にかけますから、だし汁はたっぷり必要です。