

豚骨野菜(塩豚) 5人分

鍋 1 (豚骨・野菜用)

材量

・あばら豚	500 g
塩	適量
・いりこ	150 g
・切干大根	200 g
・人参	500 g (3 本)
・野菜昆布	20 g
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
油	大さじ2



事前準備

あばら豚は塩を全面にまんべんなくまぶし、手でやさしくすり込み、冷蔵庫で1～2日ほど寝かす。

作り方

- ① 切干大根は、沸騰したお湯で湯がいておく。
昆布は水につけて、結んでおく。
- ② あばら豚をたっぷりの沸騰した湯に入れ、20 分湯がいて塩抜きする。取り出した後、味見をして塩辛ければ、この工程を2～3 度繰り返す。
- ③ 鍋に②のあばら豚とかぶるくらいの水を入れ、20 分煮る。
いりこを入れてアクを取りながら 15 分煮たら、あばら豚と煮干しを取り出し、しょうゆ、みりんを入れる。
- ④ ③の鍋にあばら豚、人参、昆布、茹でた切干大根を入れ、油を回しかけて煮込む。(油はコクを出すため。お好みでどうぞ)
10 分ほどしたら全体を回し、さらに味が染み込むまで煮る。

いりこ出し (鍋2、3用)

・水	750 cc
・いりこ	75 g

作り方

- ①鍋にいりこを入れ、30 分ほど水につけておく
- ②火にかけ、煮立ったらアクを取りながら中火で3～5 分煮出す。

鍋 2 (コンニャク用)

材量

・コンニャク	500 g
・油	大さじ1
・いりこだし	150 cc
濃口しょうゆ	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

- ①コンニャクは切れ目を入れる。
- ②鍋に油を引き、コンニャクを炒る。
- ③いりこだし汁と調味料を入れ、煮込む。



鍋 3 (厚揚げ用)

材量

厚あげ	5 枚
いりこだし汁	500 cc
濃口しょうゆ	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

作り方

- ② 沸騰した湯で厚揚げをさっと湯通しする。
- ②鍋に①といりこだし汁、調味料を入れ、煮込む。

