

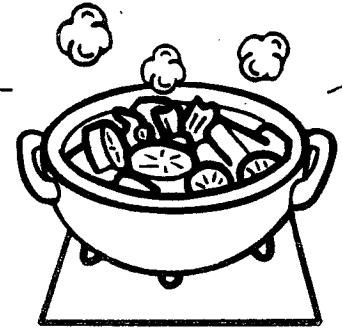
ほうとうどん

土曜ランチの日 2015.1.17
あそびバぶる～さかえまちじどうかん
042(585)8281

材料(4人分)

ほうとう	400g
水	1000cc
かつおぶし	15g
みそ	100g
豚バラ肉	100g
かぼちゃ	1/4個
にんじん	1/2本
だいこん	1/4本
しめじ	1/2パック
長ねぎ	1本
あぶらあげ	1枚

ほうとうは、山梨県の郷土料理で、戦国時代の武田信玄が、戦いの時によく食べたと言われてます。いろいろな野菜が入っていて、栄養がたくさんとれ、みそ味でとっても体が温まるほうとうは、寒い冬には、ぴったりの食べ物ですね。



作り方

- ①鍋に水を入れ、沸騰したらかつおぶしを入れる。ひと煮立ちさせたら火をとめ沈むまで待つ。ザルでこして、だし汁を作っておく。
- ②だいこん、にんじんはいちょうぎり。長ねぎは、ななめに1センチ幅、かぼちゃは一口大の乱切り、あぶらあげは湯どうしして短冊切り、しめじはほぐしておく。
- ③鍋に少量の油を引き、肉を炒めます。肉が白くなってきたら、野菜を固い順に入れ、よく混ぜる。
- ④よく混ぜたら、①のだし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む(5~6分ぐらい)
- ⑤野菜が煮えたら、ほうとうをほぐし入れ、さらに5~6分煮る。
- ⑥ほうとうが柔らかくなったら火を止め味噌を溶き入れる。ひと煮立ちさせて完成。