

冬のうれしい一品

Mankitsu
food
満喫ふうど

【けんちんうどん】

●材料(5人から7人前)
ダイコン 1/4本
ネギ 1本
サトイモ 6〜7個(500g程度)
コンニャク 1/2個
ニンジン 1本
シイタケ 4枚
ゴボウ 1/2本
シイタケ 4枚
しょう油
日本酒
出汁 2000cc
(鰹だし・昆布だし等、粉末可)
油 大さじ2杯くらい
うどん 人数分(冷凍うどん・乾麺でも可)

①下準備

ダイコンとニンジン皮をむいて、銀杏切り。
ゴボウは皮を削いで削ぎ切り。水にさらしてアクをとります。
サトイモは洗って皮をむき、乱切りにします。
コンニャクは茶碗かコップのふちで削ぎ切りにします。

②野菜を炒める

鍋に油をひいて、ネギ以外の野菜とコンニャクを炒めます。全体に油が回るように感じてよく炒めます。だし汁を注いで煮込みます。アクがでたらとります。

③味付け

野菜類に火が通りやわらかくなったら、ねぎを入れ、酒、醤油で味付けします。
汁として食べる場合は甘めです。うどんとあわせるときは少し濃い目に味付けします。

④盛り付け

茹で上がったうどんを一度水で締め、さらにもう一度湯がいて温めます。井にうどんを入れたら熱々のけんちん汁を注ぎます。(一人前の汁を別の鍋で煮立てうどんを煮込んでも美味しい)



一説には、鎌倉の建長寺のお坊さん達が作っていたので、けんちん汁からけんちん汁になったとも言われている

けんちんうどん

〔靈山町・月館町 他〕

季節の根野菜をふんだんに使った栄養満点のうどん。昔から小麦が作られ、阿武隈山地一帯に小麦文化が育まれてきたあぶくま地域では、うどん、すいとん、おやきなどがおやつ代わりに食べられてきたそう。中でも「けんちんうどん」は、各家庭により入れる具材や味付けが変わるが、今も親しまれている地域に根づいた料理。すいとんのような団子を入れる「だんご汁」も同じようなものだが、カボチャを入れる家庭もある。

「けんちんうどん」には、動物性食品は入れない。野菜と油だけで仕上げるが、野菜のうま味を十分に味わえる。人数分より多めに作った方が美味しいので、少し多めに材料を用意しよう。

【いかにんじん】

●材料(5人前)
人参 100g / スルメ 30g / 酒 10ml / 醤油 15ml / 砂糖 15g

作り方

- ①人参の皮をむき、長さ5センチ、厚さ5ミリぐらいの大きさに切りそろえます。
- ②スルメは、ニンジンと同じく5センチにハサミで切ります。
- ③鍋にお酒を入れて煮切り、そこにしょう油、砂糖を入れて煮とかし、漬け汁を作ります。
- ④ニンジンとスルメを混ぜ合わせ、そこに漬け汁をかけ、よく混ぜます。
- ⑤押しぶたをして、重石を乗せ、味がなじむまで漬け込みます。一晚漬ければOK。2〜3日冷蔵庫に入れておくと、味がなじみ、美味しくなります。

※切ったスルメに酒をまぶして一晚おくという人もいます。スルメが柔らかくなり、食べやすいそう。スルメを取り出したあとの酒は、そのまま調味料として使えます。



いかにんじん

〔福島市 他〕

県北・県中地方で正月には欠かせない冬の保存食として広く作られてきた料理。ニンジンとスルメを切り合わせ、醤油の漬け汁に浸すシンプルな料理だ、切り方や漬け汁に各家庭ごとのこだわりがあり、作り方はさまざま。福島を代表する郷土食。