



おひら



《材料（4人分）》

高野豆腐	2枚	
里芋	8個	
ごぼう	1本	
にんじん	1/2本	
干しいたけ	4枚	
こんにゃく	1/2枚	
さやいんげん	40g	
A	たぼしだし汁	3カップ
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2

《作り方》

- ① 高野豆腐は戻して、両手の平にはさんで水気をしぼる。
- ② 里芋は洗って六角になるように皮をむき、塩少々をふってもみ、ぬめりを洗う。ごぼうは皮をこそげ、乱切りにして水にさらす。
- ③ にんじんは7～8mm厚さの輪切りにし、梅型にぬいでさっとゆでる。こんにゃくは両面に隠し包丁を入れ、4つに切る。
- ④ さやいんげんは筋をとり、ゆでて5cm長さに切る。
- ⑤ 鍋にAを煮立て、さやいんげん以外の材料をすべて入れ、落とし蓋をする。はじめ強火にし、沸騰したら弱火で煮る。途中アクをとり、煮汁が少なくなるまで煮、最後にさやいんげんを加える。

☆ 料理のアピールポイント ☆

季節ごとの海の幸、里の幸の煮物を、塗りの特別な平たい器に盛りつけたものです。お祝い事には5種、仏事は3種の食材を盛り付けることが多かったようです。食材には、しいたけ、かまぼこ、高野豆腐、長いも、たまご、あげ、ゆば、ごぼうなどが使われました。