



島大根と厚揚げのふるふき

<材料>

島ダイコン	1 / 2 本	練り味噌	赤味噌	80 g
厚揚げ	2 枚		砂糖	大さじ3
蒟蒻	1 枚		みりん	大さじ2
だし昆布	5 c m		だし	大さじ2
水	7 カップ			

<作り方>

島ダイコンは3cm厚さの輪切りにし皮をむいて半月にして面取りをする。米のとぎ汁で硬めに茹で、水洗いする。

厚揚げは油抜きをして三角に切る。蒟蒻もアク抜きをして同様に切る。

土鍋にだし昆布を敷き島ダイコン、蒟蒻を入れて水を注ぎ火にかける。煮立ってきたら火を弱め島ダイコンがやわらかくなるまで煮て味を含ませる。次に豆腐を加えて、ひと煮立ちさせる。

別鍋に練り味噌の材料を入れて火にかけて混ぜ、練り合わせて仕上げる。

を器に盛り の練り味噌を添える。