

豚汁（炊出しの定番です！）



材料 (50人分)

水	… 10 L
だしの素	… 50 g
にんじん	… 1 Kg
大根	… 2 Kg
ごぼう	… 1 Kg
豚肉	… 1.5 Kg
さといも	… 2.5 Kg
みそ	… 500 g ~ 600 g
ねぎ	… 500 g

作り方

下準備

1. 鍋で湯を沸かす間に具の準備をする。
2. にんじん、大根は、皮をむき、5mmのいちょう切りか、半月切りにする。
3. ごぼうは、皮をこそげて、笹がきにして水に放してアクをぬく。
4. 豚肉は、一口大に切る。
5. さといもは、皮をむき、一口大に切る。
6. ねぎは、ハサミで小口切りにする。

調理

1. 沸かした鍋の湯に、だしの素、にんじん、大根、ごぼう、さといもを入れる。
2. 再沸騰したら火を弱め、豚肉をほぐしながら加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。途中、アクは取り除く。
3. ねぎとみそを加えて出来上がり。

ひとくちメモ

- 1) だしの素は、市販のものでかまいません。なければ、入れなくてもよいです。
- 2) 豚肉の代わりに、鶏肉でも美味しくできます(さつま汁)。また、さといもは冷凍品でもかまいません。
あれば、豆腐や油あげ、しめじや、しいたけなどを加えてもよいでしょう。
キノコ類は洗わず、手でちぎって使えるので、災害時には便利な食品です。また、干して保存もできます。
- 3) 大量に作る時は、沸騰までの時間がかかるので、熱源にムダのないよう工夫してください。また、火加減や、煮る時間によって、鍋からの蒸発量が違ってきます。必ず、味を確かめて作業してください。煮詰まってしまったときは、水を加えて調節してください。