

# けんちん汁

由来 秩父の寒い冬に秋に収穫した野菜たっぷりのみそ仕立てのけんちん汁を食べます。冬至の日にかぼちゃの煮物といっしょに食べる習慣があります。

材料 (4人分)

豆腐	1丁 (300g)
里いも	300g
にんじん	80g
ごぼう	100g
大根	100g
ねぎ	1本
こんにゃく	150g
油	大さじ2杯
だし汁	1リットル
みそ	80g
しょうゆ	大さじ2杯

作り方

- ① 里いもは皮をむいて一口大に切ります。
- ② ごぼうは皮をむいて、ななめ切りにし、水にさらしてあくを抜き、ざるにあげて水気を切ります。
- ③ にんじんもななめ切りにします。
- ④ 大根はいちょう切り、こんにゃくは短冊切りにします。
- ⑤ ねぎはぶつ切りにします。
- ⑥ 豆腐は大きめのあられ切りにします。
- ⑦ 鍋に油を熱してごぼうと里いも、こんにゃくを入れて炒めた後、だし汁と味噌を加えて煮ます。
- ⑧ 里いもがやわらかくなったら、にんじんと大根とねぎを入れて、野菜がやわらかくなったら、豆腐を加えてしょうゆで味をととのえます。

