

# 蓮根とへそ大根の煮物

(2025年2月25日放送)

## ■材料: (4人分)

蓮根200g、へそ大根50g、身欠きにしん2本、干し椎茸3個、  
にんじん小1本、ごぼう1/2本、さつまあげ1枚、ちくわ1本

椎茸・へそ大根の戻し汁300ml、水300ml、酒1/2カップ、みりん大さじ3、  
だし醤油大さじ2、醤油大さじ2

## ■作り方

1.へそ大根と干し椎茸は2カップ程度の水で戻しておく。ごぼうは斜め切りし水にさらす。蓮根は8mm程度に切って水にさらす。人参は乱切り、身欠きにしんは熱湯をかけて表面の臭みを取り、5等分する。さつまあげ、ちくわは食べやすい大きさに切る。

2.鍋に、戻し汁と水、酒を入れて、にんじん・ごぼうを入れて10分程度柔らかくなるまで煮る。そこにみりん、だし醤油、醤油を入れすべての材料を入れて落し蓋をして20分ほど蓋をせずに煮る。

3.一度冷まして味を入れ、再び煮詰めたら出来上がり。

