

倉敷郷土料理伝承講座 【郷土野菜のすいとん】



野菜は1日350g
ベジフルセブンのうち
2皿分140gをいただきます。

かぼちゃが入ると
ぐっと甘味が
増します。

<材料4人分>

ダイコン	50g×4
レンコン	25g×4
ニンジン	25g×4
(千両)ナス	25g×4
ゴボウ	15g×4
牛肉切り落とし	40g×4
コンニャク	20g×4
青ネギ	適量
小麦粉	100g
ショウガ・七味	少々
出汁	1.5カップ×4

<調味料 4人分>

醤油	大さじ4
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々

<作り方>

- ①野菜は大きさをそろえて切る。(左下写真参照)
- ②ボールに調味料と約5cmに切った肉を入れ下味をつける。
- ③小麦粉を100ccの水で溶く。
- ④出汁(昆布・鰹節)を沸騰させ、ナス以外の①を入れ火を通す。
- ⑤④に②を入れ、灰汁を丁寧につくいとる。
- ⑥ナスを入れる。
- ⑦③を一口大に匙ですくって入れる。
- ⑧⑦のすいとんに火が通ったら塩で味を調える。
- ⑨器に盛り、ネギを散らして出来上がり。
- ⑩お好みでショウガと七味を入れる。