身も心も温かくなる熱々の汁

ほんとに煮菜

■材料（8〜10人分）
漬け体菜 1.5kg／ごぼう 1本（中）／にんじん 1本（中）／油揚げ 3枚／打豆（大豆の潰した物）100g／サラダ油 大さじ2／煮干し 頭ナシ5〜6本／板酒粕 150g

■作り方
❶体菜は2〜3㎝位の長さに切る。株元の大きい処は縦に割り、食べやすくする。
❷ごぼう、にんじんは短冊切り等食べやすい大きさにきる。
❸油揚げは縦横2㎝位に切る。
❹❶の体菜を大きめの鍋に入れたっぷりの水を加え、火にかけ沸騰させ5分程度煮る。
❺新しい水に取り替え、2回繰り返し、塩味の残る位の処で止める。
❻ザルに上げ水を切り、鍋に大さじ2のサラダ油でサッと炒める。
❼煮干しは一本ものをそのまま入れ、打豆、野菜、油揚げを加え、たっぷりの水で、中火で20〜30分、好みの固さに煮る。
❽煮えたら板酒粕を手でちぎって入れ、半分くらい溶けたら火を止めて出来上がり。

■ポイント&エピソード
●体菜の煮菜は最初の塩出しが肝心で、塩分を出し過ぎると出来上りに味がなく美味しくありません。汁分をたっぷりに仕上げ熱々の汁で食べると寒いときは身も心も温かくなり幸を感じます。時期になると煮菜が恋しいと言う声が上がりますので、煮ないわけにもいきません。元気でいられる限り煮て、皆さんに食味してもらいたいと思います。

■栄養価（1人分）
エネルギー231kcal／たんぱく質13.6g／脂質9.9g／炭水化物21.4g／食塩相当量3.5g

自慢の煮菜料理部門 入賞 加藤久栄さん（新潟市）