

ばんさまと孫の島子の郷土料理レシピ



山にんじんのけんちん汁



材料

豆腐…1/2
ごぼう…100g
キャベツ…150g
にんじん…100g
わらび(塩漬け)…150g
ふき(塩漬け)…100g
山にんじん(塩漬け)…150g
醤油…大さじ2
酒…少々
昆布…適量
醤油…大さじ2



作り方

- ①山菜は4回～5回にかけて水どごかえながら夜まで水にさらして塩ぬぎして、調理するまえに湯通しするべ
- ②「豆腐」どごふきんで水をきって「ゴボウ」どごささがきにして水にさらして、あく抜きをするんだあ
- ③「にんじん」どごもささがきせえ
- ④「キャベツ」は適当な大きさに切れえ
- ⑤塩抜きした「わらび」と「ふき」と「にんじん」は2cm位の大きさに切れえ
- ⑥「豆腐、ゴボウ、キャベツ、にんじん」どご油でよくいだめて、とごさひだる程度の「昆布だし」どご入れてとれさ「わらび」と「ふき」と「山にんじん」どご入れ醤油と酒と調味料で味を整えるんだあ