

たぬき汁

汁物

54kcal / 脂質3.1g / 塩分0.7g



ワンポイント

こんにゃくは、独特の臭みやあくがあるので、ゆでてから使います。材料を油で炒めて作ります。



材料(4人分)

- ・ てんぷら 40g
- ・ 油揚げ 20g
- ・ にんじん 60g
- ・ しょうが 少々
- ・ こんにゃく 80g
- ・ えのきだけ 40g
- ・ 白ねぎ 20g
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ2

〈だし〉

- ・ こんぶ 5cm角
- ・ かつお節 8g
- ・ 水 400ml
- ・ 塩 少々

作り方

- ① てんぷらは短冊切り、にんじんは5mmいちょう切りにする。
- ② しょうがはみじん切り、白ねぎは小口切り、えのきだけは根元を切り、半分の長さに切る。
- ③ こんにゃくは短冊切りにし、ゆでる。油揚げはせん切りにし、ゆでる。
- ④ だしをとる。
- ⑤ サラダ油を熱し、にんじん、こんにゃくを炒め、だしを入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、油揚げを入れ、煮る。
- ⑦ てんぷら、しょうが、えのきだけを入れ、煮る。
- ⑧ しょうゆで調味し、白ねぎを加えて煮る。
- ⑨ 塩で味をととのえる。

… たぬき汁 …

本物のたぬきの肉を使った「たぬき汁」(みそ仕立ての汁)もあるそうですが、この「たぬき汁」は、てんぷらやこんにゃくを使った汁ものです。名前の由来はたぬきが化けた、という事で、たぬきの肉の変わりにこんにゃくを代用したという説や、「たねぬき」から変化してたぬきとなった、という説などがあります。