

雑煮

汁物

153kcal / 脂質5.0g / 塩分0.5g



ワンポイント

ぶりは、臭みを消すために、酒をふりさっと茹でます。

かつお菜は福岡県博多雑煮によく使われます。とても風味が豊かな食材です。



材料(4人分)

- ・もち 3個
- ・鶏肉(こま切れ) 40g
- ・ぶり 80g
- ・酒 小さじ1
- ・にんじん 40g
- ・干しいたけ 1枚
- ・かつお菜 80g

〈だし〉

- ・こんぶ 5cm角
- ・かつお節 8g
- ・水 360ml
- ・しょうゆ(うすくち) 大さじ1/2
- ・塩 少々

作り方

- ① もちは4つ割にする。
- ② ぶりは2cm角切りにし、酒をふってしばらくおき、さっとゆでる。
- ③ にんじんは5mmいちょう切りにする。
- ④ 干しいたけはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ⑤ かつお菜は3cm長さに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ⑥ だしをとり、鶏肉を入れ、煮る。
- ⑦ あく、油をとり、にんじん、干しいたけ、ぶりを入れ、煮る。
- ⑧ 調味し、もちを入れ、もちがやわらかくなったら、かつお菜を加えて煮る。
- ⑨ 塩で味をととのえる。

… 雑煮はいろいろ …

汁がいろいろ → こんぶ、かつお節でだしをとることが多いのですが、中には、いりこを使うことも。特長的なもの、焼きハゼ(仙台)焼きアゴ(長崎、博多)干しエビ(鹿児島)などでだしをとる地域があります。

だしの味付けもいろいろ → しょうゆ仕立ての他に、関西では白味噌仕立ての雑煮を食べます。

もちもいろいろ → 一般的に、東日本は焼いた角もち、西日本は丸もちを焼かずに煮るそうです。