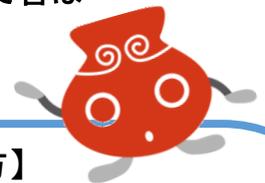


生姜みそおでん



青森市周辺では、おでんにすりおろした生姜入りのみそをかけて食べるそうです。この食べ方は、今からおおよそ80年前、闇市の屋台のおかみさんが、冬のきびしい寒さの中、北海道の函館へわたる青函連絡船に乗るお客さんに、少しでも温まってほしいとの思いで作ったのが始まりといわれています。青森ならではの味として喜ばれ、広まりました。

材料【4人分】

豚肉	40 g
大根	100 g (2 cm)
にんじん	60 g (1/3 本)
生揚げ	80 g (1/3 枚)
角こんにゃく	80 g (1/3 枚)
さつま揚げ	60 g (1 枚)
結び昆布	4 個
生姜	ひとかけ
赤みそ	小さじ1と1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
清酒	小さじ1
水	200 cc (1 カップ)

【作り方】

- ① 豚肉は一口大、大根は10mmの厚さのいちよう切りにして下ゆでをする。にんじんは5mmの厚さのいちよう切り、生揚げは15mmのさいの目、角こんにゃくとさつま揚げは縦半分に切ってから厚さ8mmに切る。生姜はすりおろしておく。
- ② 鍋にAと結び昆布を入れて火にかける。
- ③ 沸騰直前になったら、ぶた肉を加えて火を通す。
- ④ 大根、にんじんを加えてさらに煮る。
- ⑤ 生揚げ、角こんにゃく、さつま揚げを加えて、味を煮含ませる。
- ⑥ 最後に生姜と赤みそを加え、味を調える。

【ワンポイント】

生姜には、「ジンゲロール」や「ショウガオール」という成分が含まれていて、血液の流れをよくし、体を温めるはたらきがあります。給食では生姜みそで材料を煮て味を含ませています。ご家庭ではおでんと生姜みそを別に作っておき、食べる時にかけて食べるようにすると、家族みんなで自分の好みにあわせて食べることができるのでオススメです。