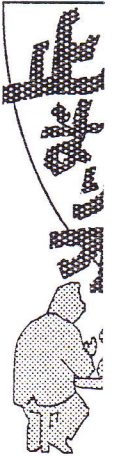


12/11



合もある。

鶏ガラのスープ

は、家庭では、チキンコンソメで代用すればよい。また、牛すじ肉を鶏ガラと同じように、だし取り用に使ったこともある。

他に、砂糖、塩、化学調味料などを使う人もいるが、味がくどくなるので、あまりおすすめしない。おでんのだしは、できるだけ薄味にして、だしだけでも飲めるくらいにしたほうがよい。

それでは、つくり方の手順

最大のポイントはおでんの味に尽きる

を書いていこう。分量は、四

一人分といったところであ

る。まず、最初に、一番時間のかかる牛すじ肉の仕込みに取りかかる。三鉢ほど入る大鍋(なべ)を用意して、牛すじ肉二百gを一口大に切って入れる。そこに、水六百ccと塩

少々を加えて、火にかける。湯が沸いてきたら、丁寧にアクを取り、そのあと、半日から丸一日、弱火にかけっぱなしにして、肉が柔らかくなるまで煮ていく。

この牛すじ肉を煮込んだ湯はそのままおでんのだしとして使うので途中減った分だけ

（家事としての男の手料理 主宰）

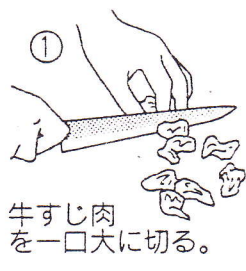
しょうゆ、酒、みりんを加えて、味をととのえる。

別の鍋でかつおだしをつくり、すじ肉のだしと合わせる。

しょうゆ、酒各大さじ三杯、みりん大さじ四杯、それに、チキンコンソメ一、二個を加えて、おでんだしのできあがりである。

水を加えて、火にかける。湯が沸いてきたら、丁寧にアクを取り、そのあと、半日から丸一日、弱火にかけっぱなしにして、肉が柔らかくなるまで煮ていく。

しょうゆ、酒、みりんを加えて、味をととのえる。



① 牛すじ肉を一口大に切る。



② 大鍋に肉と水を入れ、火にかけて沸かす。湯が沸いたら弱火で煮る。アクを取り、半日ほど煮る。



③ 別の鍋でかつおだしをつくり、すじ肉のだしと合わせる。



④ しょうゆ、酒、みりんを加えて、味をととのえる。



◇48◇

吉田 清彦

