



MOA特選素材の美味おでん 甘みそだれ添え

おでんは、大根の下ゆでや、練り物の油抜きなど下準備をすれば、あとはだし汁で煮るだけ。良い素材を使うことで、美味しさも安全性もアップします。

火を止めた後もじっくり味がなじんでいくので、作り置きにもぴったり。甘みそだれを添えて、アレンジも楽しんでください。

【栄養価】(1人分)	脂質	9.5g
エネルギー	357kcal	炭水化物 43.4g
タンパク質	21.8g	食塩相当量 5.1g



材料 (4人分)

- a) だしのもと…………… 1袋 (6g)
- 薄口しょうゆ…………… 大さじ4
- みりん…………… 大さじ4
- 塩…………… 少々
- 水…………… 800ml
- 早煮昆布…………… 30cm (5g)
- 大根…………… 1/2本 (500g)
- 板こんにゃく…………… 1枚
- お好みの練り物…………… 3、4種程度
- 卵…………… 4個
- b) 麦みそ…………… 大さじ3
- みりん…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- 卵黄…………… 1個
- おでんの煮汁…………… 大さじ3
- からし (お好みで) …… 少々

作り方

- ① 早煮昆布は水でさっと流し、5分くらい置いて柔らかくなったら、結び昆布を4つ作る。1つ当たり5、6cmを目安に結んでいき、最後に結び目の間を切る。
- ② 大根は厚さ3cmの輪切りにし、厚めに皮をむく。ピーラーで面取りをしたら、片面に深さ1cmくらいで十字に隠し包丁を入れる。鍋に大根を入れ、米のとぎ汁(分量外)をかぶるくらいに注ぐ。中火にかけ沸騰したら火を弱め、10分程度、竹串がすっと刺さるくらいの柔らかさに下ゆでし、軽く水洗いしておく。
- ③ 板こんにゃくは表面に格子状の切り込みを入れ、4等分に切ったら熱湯でさっとゆでてあくを取る。
- ④ 練り物はそれぞれ食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて油抜きをする。
- ⑤ 小鍋に湯を沸かし、分量外の塩少々を入れる。卵が割れないようそっと入れて、中火で8分ゆでる。冷水に取り、殻をむく。
- ⑥ 大きめの鍋にa)を入れて混ぜながら強火にかける。一煮立ちしたら中火にし、①②③を入れてふたをし、10分煮る。
- ⑦ ⑥に④と⑤を入れ、吹きこぼれないように気を付けながら、ふたをして15分程度煮る。
- ⑧ 小鍋にb)を入れ、ゴムべらで混ぜながら甘みそだれを作る。弱めの中火でとろみが付くまで加熱したら器に入れ、からしと共におでんに添える。

使用したMOA自然食品 ……………

かつお風味だし/素/瑞雲醤油うすくち/塩・海っ子/早煮昆布/きくらげ/白/ちくわ/ささがき/天/平飼卵/麦みそ/ミネラルシュガー



オンラインショップ

利恵先生からのワンポイント

- ★ 厚めにむいた大根の皮は細めに切って塩もみをし、ポン酢しょうゆであえると即席の漬物になります。
- ★ 大根やこんにゃくは、下ゆでするとあくやえぐみが抜けて食感が良くなり、味も染み込みやすくなります。
- ★ 煮汁は飲み干さず、翌日のお楽しみに。うま味が溶け出しているの、うどんを煮ると美味しいですよ。塩分の取り過ぎも防げてお薦めです。
- ★ MOAブランドの練り物はカルシウムの吸収を阻害するリン酸塩が不使用。石臼で練り上げ、丁寧に作られているので、しっかりとした弾力とうま味が楽しめます。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>