

## 寒いときはあつあつおでん♪



### ゆずみそおでん

【1人あたり エネルギー 444kcal 塩分 2.9g 1食分213円】



あつあつのおでんを囲むとほっこり幸せな気分!  
特性ゆずみそと相性バツグン!!

#### 《材料：4人分》

|        |       |
|--------|-------|
| 昆布     | 16g   |
| 水      | 100ml |
| A      |       |
| 淡口しょうゆ | 大さじ2  |
| 濃口しょうゆ | 大さじ2  |
| みりん    | 大さじ2  |
| 塩      | 小さじ1  |

|        |      |
|--------|------|
| 《具》    |      |
| だいこん   | 300g |
| じゃがいも  | 2個   |
| ゆでたまご  | 4個   |
| 結びしらたき | 4個   |
| こんにゃく  | 1/2枚 |
| 牛すじ    | 4本   |
| 厚揚げ    | 1個   |
| ちくわ    | 1本   |

|         |    |
|---------|----|
| もち巾着として |    |
| あぶらあげ   | 4枚 |
| もち      | 1個 |
| かんぴょう   | 適量 |

|      |      |
|------|------|
| ゆずみそ |      |
| みそ   | 100g |
| 白みそ  | 100g |
| ゆずの皮 | 1個分  |
| みりん  | 大さじ3 |
| 砂糖   | 大さじ4 |
| 酒    | 大さじ2 |

- 1 昆布は鍋に入れ、分量の水に30分以上漬けておく。
- 2 大根は3センチ厚さの半月切り、皮をむいて面取りしておく。たっぷりの水で10分ゆでる。ゆでたまごを作る。こんにゃくは、片面に細かく切れ込みを入れて、三角に切る。牛すじ・結びしらたきと一緒にゆでしておく。(沸騰したらザルにあける)
- 3 1の鍋を弱めの中火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、Aで味を整える。
- 4 大根・ゆで卵・こんにゃく・牛すじを入れ、(沸騰してから)弱めの中火で約40分煮る。
- 5 じゃがいもを皮つきのままゆで、熱いうちに皮をむいておく。厚揚げ、もち巾着のあぶら揚げは、ゆでしておく。もち巾着用い、切り餅は1/4等分に切り、あぶら揚げにつめて、口をかんぴょうでしばる。

→この間に時間があればゆずみそを作ります。

- 1 ゆずはよく洗い、皮をすりおろしておく。
- 2 鍋にみそ・白みそ・みりん・砂糖・酒を混ぜ合わせ、火にかけて弱火でとろとろになるまで煮詰め、ゆずの皮のすりおろしを加えて少し煮たらでき上がり。



おでんもおいしくする  
4つのポイント!



#### ポイント1:『よりおいしく煮るために下ごしらえを』

野菜類は軽くゆでておく、揚げ類は熱湯で油抜きをしてしておく、味のしみこみにくいものはかくし包丁をしておく。

#### ポイント2:『泳がせるように煮る』

だねは大きめの鍋に入れ、かぶるくらいたっぷり煮汁を張る。

#### ポイント3:『煮込みすぎない』

素材本来の美味しさを損なわないように。分量や鍋の大小にもよりますが、きちんと下ごしらえしてあれば40分～1時間でOK。

#### ポイント4:『だねによって煮込み時間を変える』

煮えにくいものから順に。タイミングよく鍋に加えていきましょう。

だしに練り製品を入れたら煮すぎないこと。

下煮した野菜類も、練り製品の旨みがほのかに溶け出した汁で温める程度で十分です。

### 友チョコパイ

【1人あたり エネルギー 96kcal 塩分 0.01g 1食分24円】



#### 《材料：24個分》

|           |      |
|-----------|------|
| 板チョコレート   | 2枚分  |
| 冷凍パイシート   | 1パック |
| とき卵       | 少々   |
| スライスアーモンド | 48枚  |
| 打ち粉       | 適量   |

- 1 オーブンは190度に余熱をかけておく。板チョコをブロックに割って24個分用意しておく。
- 2 パイシートを解凍し、1枚を6等分にする。1/6の生地を麺棒で横に伸ばし手前半分の上にチョコレートをのせ、周囲にハケでとき卵を塗る。
- 3 半分に折りたたみ、つなぎ目をフォークで押して止める。
- 4 表面にもとき卵を塗り、スライスアーモンドをのせ、190度のオーブンで約20分、きつね色になるまで焼く。

サクサクパイの中からチョコのなめらかさが  
口の中で広がります。簡単スイーツ★おためしください♪

アナログ2chでリアル111chで放送!!

レシピはHPでもご紹介しています♪

<http://www.cue.tv>