

今夜はクリスマスイブですね！

みなさん今夜のお食事は、どんなご予約ですか？

私は家で、家族とご飯を食べます。

娘が風邪をひいているので、パンチのある料理は無理そう。

からだに優しいごはんの予定。

そうですね・・・コトコト煮込んだおでんにしようかな♪

というのは、先日おでんを煮込んだら、抜群においしくできたんです！

会心の出来映え～！！

どこがいつもと違ったかというと、下処理。

いつもは面倒だな～と思ってやらないことを、一つずつ、やってみました。

- ・大根をお米のとぎ汁で下茹で。
- ・こんにゃくを下茹で。
- ・練り物（さつま揚げなど）に、熱湯をかけて油抜き。

そして強火で煮込まず、弱火でコトコト。

大根を味見したら、ふわっとしているんです。

ものすっご～くおいしい～！！！！

自然の甘さ、とってもおいしいおでんになりました。

味付けは、いつもと同じ。

水、昆布、ナンプラーのみ。

下処理、火加減を気にするだけで、断然おいしくなるのを体験しました。

私が作ったおでんのレシピをご紹介します。

### 【おでん】

[画像はこちらから。](#)

#### <材料>

大根 1/2本

こんにゃく 1枚

卵 4個

じゃがいも 中2個

にんじん 1本

さつま揚げ 4枚

ごぼう天 4枚

油揚げ 2枚

昆布 5cm角 ×3枚

水 1リットル

ナンプラー 大きじ1

塩 1～2つまみ

醤油 小さじ1くらい

(もしくは、出汁1リットル+塩、醤油少々)

#### <作り方>

1. 大根は1. 5cmの厚さに切り、厚めに皮をむく。  
両面から浅く、十字に切り込みを入れ、面取り。  
お米のとぎ汁で煮る。竹串がすっと刺さるようになったら取り出す。
2. こんにゃくはさっと洗い、三角に切る。  
熱湯で5分くらい茹でる。

3. 卵を茹で（沸騰後10分）、皮をむく。
4. ジャガイモは皮をむき、大き目に切り、面取り。水にさらす。  
にんじんは太さを4等分し、4cm位に切り、面取り。
5. さつま揚げ、ごぼう天、油揚げなどには熱湯をかけ、表面の油を落とす。
6. 煮込み用の鍋に水、昆布、ナンプラー、塩、醤油を入れ、  
具材（卵以外）を入れて火をつける。  
沸騰したら火を弱め、水面がフツフツ揺れるくらいの火加減で、煮る  
（1時間くらい）。  
根菜が柔らかくなったら味見をし、塩、醤油で味を整える。  
卵を加えて、5分くらい煮る。
7. お皿に取り分け、練りからし、ゆず胡椒などを添えていただく。

半日以上置き、味をなじませると、さらにおいしいです。  
温めなおして、いただきましょう。

これは私流のおでんです。

みなさんが作られる「うちのおでん」と比べると、どうですか？

おでんって、それぞれの家庭の味があるから面白いな～と思います。

こんな具を入れるよ！

味付けは、こんなだよ！ など、

ご感想、ご意見、いただけると嬉しいです。

このメールに返信で、ぜひお送りください。

楽しみにしています(^^)