



# のっぺ汁

コメント:

茨城県の郷土料理です。

関東の三大祭りともいわれる茨城県石岡市にある神社の祭礼のおもてなし料理として、各家庭で作られているいなか料理です。

## 作り方

- (1) 削節でだしをとり、ごぼう、こんにゃく、にんじん、さといもを入れて煮る。
- (2) 白はんぺん、干しいたけ、いかを入れて< A >で調味し、ねぎを加えて仕上げる。

## 材料（1人分）

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| さといも 25 g（短冊切り）       | < A >         |
| こんにゃく 10 g（短冊切り、ゆでる）  | しょうゆ 7 c c    |
| いか 20 g（短冊切り、ゆでる）     | 酒 2 c c       |
| 白はんぺん 10 g（短冊切り）      | 塩麹 1 g        |
| にんじん 15 g（短冊切り）       | 削節 3.5 g      |
| ごぼう 15 g（小口切り、酢水にさらす） | （だし汁 100 c c） |
| ねぎ 5 g（小口切り）          |               |
| 干しいたけ 0.8 g（もどして、千切り） |               |