

67th
recipe

川真田 美和子 元 東京女子医科大学東医療センター 麻酔科 / ジョイ女医クッキング

変わりおでん

おでんは、冷蔵庫にある物で作れる家庭の料理ですが、工夫次第でおもてなし料理になります。煮ている間に形が崩れないようなるべくぎゅつと隙間なくきれいに並べるときれいに仕上がります。今回は、アボカドとトマトが入ったちょっと変わったおでんです。少ない種類の具材ですっきり素材を味わってください。お気に入りの大鉢に盛り付けても良いです。

煮おでん

(2~3人分)

調理時間: 15分

材料

- ・ダイコン 400g
- ・卵 2~3個
- ・豆腐 1/2丁
- ・がんもどき (小) 3~6個
- ・油揚げ 1枚
- ・ミニトマト 4個
- ・アボカド 1/2個
- ・合わせだし

(だし汁 3カップ、しょうゆ、白だし、みりん、酒、砂糖、各大さじ1)

ゆず、練り辛子、七味唐辛子 お好みで適量

作り方

1. 大根は3cm厚さの輪切りにした後、皮を剥いて4等分のいちよう切り (小さければ2等分) にし、鍋に入れてかぶるくらいの水 (または米のとぎ汁) で竹串がすっと通るくらいまで下ゆでをして、ざるに上げ水気を切る。卵は水から10分ゆで、冷水にとって殻を剥いておく。

2. 豆腐は3cm角に切って水切り、がんもどき、油揚げは熱湯で油抜きをして水気を切る。がんもどきは大きければ4等分にし、油揚げは1枚を8等分に切る。ミニトマトは洗ってヘタをとる。アボカドは皮を剥いて4等分にする (メモ)。



- 鍋に、ミニトマトとアボカド以外の具材を重ならないように隙間なく並べ、合わせだしの半量を注ぎ入れ火にかけ、煮立ったら弱めの中火、落とし蓋をして15分煮る。
- 残りの合わせだしを足す。同時にミニトマト、アボカドを入れて10~15分煮て具材に味を含ませる。
- 器に盛り分け、くし形に切ったゆずを添え、お好みで練り辛子、七味唐辛子でいただく。

★★ メモ ★★

アボカドのむき方

中の種にそって縦にグルッと包丁を入れ、両手で左右にひねると二つに分かれる。種に包丁の根元を刺し、ぐいとひねって種を取る。スプーンを皮と身の間にいれ、皮を外す。