

熟年家族の食卓部門 最優秀賞

けんこう  
健口福袋煮

材料（4人分） 調理時間：30分  
油揚げ：4枚、かんぴょう：1本、しらたき：100g、干しいたけ：2枚  
親かしわ：100g、皮むき干しえび：15g、人参：50g、れんこん：100g  
ぎんなん：16ヶ、うずらの卵（水煮）：8ヶ、いんげん：適宜  
（A）だし汁：2.5カップ、みりん・さとう：各大さじ1、  
酒・しょう油：各大さじ2

作り方

油揚げは熱湯で油ぬきをし、半分に切り袋にする。かんぴょうはよく洗い塩もみをしてやわらかくしておく。

しらたきは茹でてざく切りにし、しいたけは戻してせん切りにする。人参は2cmくらいのせん切り、れんこんは薄いいちょう切り、親かしわは皮と脂身を除き1cm位の角切り、ぎんなんとうずらの卵は洗っておく。

いんげんはすじを取り、色好く茹でておく。

油揚げに の材料と干しえびを八等分して入れ、口をかんぴょうで結ぶ。

（油揚げの大きさにより口が結びにくい時はふくさ包みにするとよい）

（A）の調味料、しいたけの戻し汁を鍋に入れ を並べ落としぶたをして火に掛ける。煮立ったら弱火にし20分位煮る。汁が少し残るぐらいで火を止める。

作者からのアドバイス

昔からある料理ですが、親かしわ、干しえびを加えることにより味も良くなり、しっかりかんで食べると食感も満足できます。

しょう油は好みで加減して下さい。半日ほど置くと味がしみ込んでさらに美味しくなります。

（ 仲南町 増田 芳子さん）  
香川県歯科医師会