

こづゆ

今月のおすすめ



～材 料～

(子ども4人分)

洗い里芋	80g
人 参	24g
糸コン	24g
きくらげ	4g
干しいたけ	4g
豆 麩	12g
干し貝柱	4粒(約12g)
(ホタテ缶でもよい)	

★

醬 油	16g
みりん	1.2g
塩	1.2g
水	880cc



～作り方～

- ① 干し貝柱を前日に水に浸し戻しておく。(無ければホタテ缶でもよい)
 - ② きくらげ、干しいたけも前日にそれぞれ水に浸し戻しておく。
 - ③ 豆麩も水で戻しておいて、柔らかくなったら水気を切り軽く絞っておく。
(これは当日ですぐに戻る)
 - ④ 人参、里芋は薄めのいちよう切り、糸コンは2、3cmに切る。
(切った里芋は水に漬けて置く)
 - ⑤ ②のきくらげは食べやすい大きさ、干しいたけは半分にして薄切りにする。
 - ⑥ 鍋に水を入れて、人参、きくらげ、干しいたけ、干し貝柱を入れて煮る。アクが出てくるので、こまめに取り除く。
 - ⑦ きくらげ、人参が煮えたら糸コンと★の調味料を入れてから、ぬめりを洗い流した里芋を加えて柔らかくなるまで煮る。細かい泡も取り除く。
 - ⑧ 最後に③を加え火を止め、しばらく置いて豆麩に味が染みたら出来上がり。
- ※本格的な会津のこづゆは、汁が少なく具を食べる椀もので、より手間をかけて作りますが、自園のこづゆは、時短で子どもたちの大好きな汁を多くして作ります。ぜひ、お試しください。

