

LIFE-029

五目豆

飯島奈美



材料 (2~3人分)

●具

- ・大豆 (乾) 150g もどすと 350g
 - ・にんじん 1/2本
 - ・ごぼう 1/2本約
- あわせて 200g (*)
- ・こんにゃく 1/2枚
 - ・干しいたけ 3枚
 - ・昆布 10センチ×5センチ 1枚



*お好みでれんこんなどを加える場合は、
合計 200g になるようにしてください。

●調味料

- ・砂糖 大さじ2~2と1/2 (*)
- ・うすくちしょうゆ 大さじ2と1/2

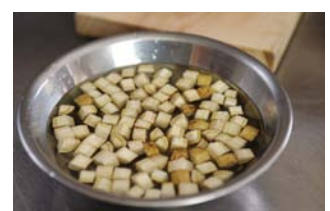
*大さじ2と1/2ならふつうの甘さに、
大さじ2なら、あっさりめになります。

五目豆

飯島奈美

つくりかた

- 大豆をひと晩、水につけてもどします。
常温で大丈夫ですが、
暑い季節は冷蔵庫に入れておきましょう。
- 干しいたけと、昆布を、水でもどします。
昆布は30分ほど、
干しいたけは、やわらかくなるまでもどしましょう。
このもどし汁は煮汁として使うので
とっておきましょう。
- 大豆を煮ます。
まずは、もどした汁ごと、
水からやわらかくなるまで茹でましょう。
最初は中火で。
沸騰するとアクがでるので
こまめに、とります。
- アクをとったら弱火にして、
1時間から1時間半、ことごとと加熱します。
水が減ったら、豆がかぶるくらいまで
水を足します。
- 食べてかたくなく、
指でつまんでつぶれるくらいまで煮ます。
(熱いので注意してください)
- こんにゃくは1センチくらいの角切りにします。
- たわしでよく水洗いしておいたごぼうを、
タテ4等分にします。
- 1センチ幅に切ります。
ゆでた大豆と同じくらいの大きさになるようにします。
切ったごぼうは、水にさらしておきます。
- にんじんは、皮をむき、
ほかの材料と同じくらいになるように
一辺が1センチくらいの角切りにします。
- 干しいたけの石づきをとって、
水気を手でしぼり、
1センチの角切りにします。



五目豆

飯島奈美

つくりかた (つづき)

- もどした昆布も1センチ角に切ります。
- こんにゃくを下ゆでします。
沸騰したお湯にいれ、再沸騰したら、ざるにあげておきます。
- 大豆を煮た鍋に、
具をすべて入れます。
材料がひたひたになるくらいまで、
干しいたけと昆布のもどし汁も入れます。
材料が水面から出るようであれば
具がひたひたになるまで水を足して、
中火で加熱します。
- 沸騰すると、アクが出るので取り、
砂糖とうすくちしょうゆを各大さじ1入れ、
落としぶたをして約10分煮ます。
- 残りの砂糖と、
うすくちしょうゆを入れ、
落としぶたをして、さらにことこと煮ます。
時々混ぜながら、汁気がほとんどなくなるまで
20～25分煮たら、できあがりです。
火を止め、フタをしたまま、
蒸らして味をなじませましょう。



LIFE-029

ひじきの煮物

飯島奈美



材料 (2~3人分)

●具

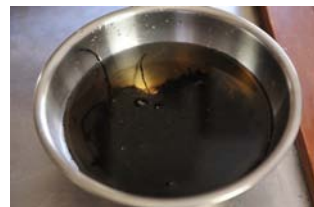
- ・乾燥ひじき 25g
- ・干しいたけ 2コ
- ・油揚げ 1枚
- ・にんじん 小1/2本

●煮汁・調味料

- ・だし汁 200cc
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・さとう 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・油 大さじ1

つくりかた

- ・干しいたけを、やわらかくなるまで水でもどしておきます。
- ・ひじきは、水でもどしておきます。
食べてみて、歯ごたえが残るくらいまで、10~15分ほど、もどします。
(もどしすぎると、やわらかくなりすぎるので注意してください)
もどしたら、ざるにあげて水を切っておきます。
- ・にんじんは、太めの千切りにします。
- ・油揚げの油をペーパーでおさえてとります。
- ・タテ半分に切り、5ミリ幅に切ります。
- ・もどしたしいたけの石づきを取り、薄切りにします。
- ・中火で鍋を熱し、油を入れ、水をよく切ったひじきを炒めます。
- ・しいたけ、にんじん、油揚げを入れて、軽く炒めます。
- ・だし汁、酒、砂糖、しょうゆを入れます。
- ・沸騰したら、落としぶたをして、時々混ぜながら、煮汁が少なくなるまで煮たら、完成です。



LIFE-029

切り干しだいこんの煮物

飯島奈美



材料（2～3人分）

●具

- ・切り干しだいこん 30g
- ・にんじん 1／2本
- ・じゃこ 25g

●調味料・煮汁

- ・ごま油 大さじ1
- ・だし汁 150cc～200cc（*）
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1

*今回は、しゃきしゃきとした食感を残した
つくりかたです。

やわらかく仕上げたい場合は

だし汁をすこし多めに使ってください。



LIFE - 029

切り干しだいこんの煮物

飯島奈美

つくりかた

- 切り干しだいこんをさっと洗い、
15～20分ほど、水でもどしておきます。
- しぼって、水を切っておきます。
長いもの場合は、食べやすい大きさに
刻んでおきます。
- にんじんを皮をむき、千切りにします。
- 中火で鍋を熱し、ごま油を入れ、
じゃこを入れます。
- すぐに切り干しだいこんとにんじんを入れ、
炒めます。
- 全体に油がまわったら、
だし汁を入れます。
- 煮立ったら、うすくちしょうゆとみりんを加え、
落としぶたをして中火で煮ます。
ときどき、箸でかきまぜてくださいね。
- 汁気がほとんどなくなるまで煮詰めたら、
火を止めて、フタをしたまま5分ほど蒸らせば
できあがりです。

