

おくずかけ

～石巻の豊かな食を
次世代へ伝えよう～



材料（4人分）

● うーめん	1/2 把	A	しょうゆ	大さじ2
● 里芋	100g		酒	大さじ1
● にんじん	40g		みりん	小さじ2
● さやいんげん	30g		塩	小さじ1/4
● 干し椎茸	3枚			
● 油揚げ	1/3 枚	B	片栗粉	小さじ2
● 豆麩	10g		水	大さじ1と1/2
● 木綿豆腐	1/4 丁			
● だし汁	3カップ			（椎茸の戻し汁も含めて）

作り方

- 1 うーめんはゆでておく。
- 2 里芋は半月切り、にんじんはいちょう切り、さやいんげんは3cmの長さに切る。
- 3 干し椎茸は水で戻してから、せん切りにする（戻し汁は残しておく）。
- 4 油揚げは油抜きしてから3cm長さのせん切りにする。
- 5 豆麩は水で戻して絞る。
- 6 豆腐はさいのめに切る。
- 7 鍋にだし汁を入れ、2と3を加えやわらかく煮る。これに4と5を加えてAで調味する。
- 8 7に1と6を加え、Bでとろみをつける。