

## 伝承料理 「きゃのこ汁」 ～女の小正月と言われる1月中旬に～

### 材 料 (鍋2つ分)

- ・塩漬けふき    ・塩漬けにおさく    ・塩漬けわらび    ・塩漬けあいこ    ・みそ
- ・きのこ(さわもたし)    ・にんじん…1本    ・ごぼう…1本    ・大根…1本
- ・細竹…1袋    ・干しいたけ…1袋    ・厚揚げ…1個    ・角こんにやく…1個
- ・ちくわ…1袋    ・さつま揚げ…1袋    ・大豆(水煮)…1袋    ・金時豆…1袋
- ・ぎんなん    ・さつまいも…1本    ・ずんだ豆…2枚    ・煮干し、花かつお、だし昆布

### 作 り 方

- ①山菜の塩漬けは作る2～3日前から水に浸し、何回か水を取りかえ、塩抜きする。
- ②干しいたけは水でもどし、薄切りにする。
- ③昆布ははさみで7mm角に切る。
- ④材料を大きめの角切りにする。



- ⑤鍋にだし汁を入れ、全ての材料を入れて煮る。
- ⑥みそを加え、味を整える。

