

けんちん汁

汁物

75kcal / 脂質4.5g / 塩分0.5g



ワンポイント

しめ豆腐とは豆腐に重しをして、水抜きしたものです。から炒りし、さらに水分をとばします。けんちん汁は、しょうゆ仕立てのものや、みそ仕立てのものもあります。みそ仕立てのものは、いりこでだしを取り、最後にみそを入れます。



材料(4人分)

- ・ しめ豆腐 120g
- ・ 油揚げ 20g
- ・ こんにゃく 40g
- ・ にんじん 40g
- ・ だいこん 120g
- ・ ごぼう 20g
- ・ 白ねぎ 20g
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ2

〈だし〉

- ・ いりこ 12g
- ・ こんぶ 5cm角
- ・ 水 320ml
- ・ 塩 少々

作り方

- ① しめ豆腐はつぶし、からいりし、ざるにうちあげる。
- ② 油揚げはせん切りにし、ゆでる。こんにゃくは短冊切りにし、ゆでる。
- ③ にんじんは5mmいちょう切り、だいこんは7mmいちょう切りにする。
- ④ ごぼうはさがきにし、水にさらす。白ねぎは小口切りにする。
- ⑤ だしをとる。
- ⑥ サラダ油を熱し、ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃくを炒め、だしを入れ、煮る。
- ⑦ あく、油をとり、油揚げを入れ、煮る。
- ⑧ 豆腐を入れ、煮る。
- ⑨ しょうゆで調味し、白ねぎを加えて煮る。
- ⑩ 塩で味をととのえる。

… けんちん汁 …

鎌倉の建長寺で崩れてしまった豆腐を野菜と煮込んで作った汁物で、この汁物が「建長寺」の名から「建長寺汁」「建長汁」と呼ばれるようになり、なまって「けんちん汁」になった、という説があります。また中国の「巻織」(細切りした材料を巻いたもの)が由来との説もあります。