

作ってみよう！！ とみおかの郷土料理

「こしね汁」



「こしね汁」とは！？

富岡・甘楽地域の名産である「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」を主材料にした料理です。

こしね汁は、この3つの主材料の頭文字をとって、名前にしたものです。

体の温まる「冬仕立て」とあっさりした「夏仕立て」があります。季節に合わせて味や食材を変えながら、ぜひ家庭で作ってみて下さい。うどんを入れてもおいしいですよ。

こしね汁

(冬仕立て)



<材料 4人分>

こんにゃく	200g
しいたけ	60g
ねぎ	2本
里芋	100g
大根	200g
ごぼう	40g
人参	〃
油揚げ	1枚
豆腐	1/3丁
豚肉	20g
油	少々
だし汁	適量
(本だし10gに水でも可)	
味噌	40g
酒	少々
しょう油	〃

<作り方>

野菜は、皮をむき食べやすい大きさに切り、こんにゃくと里芋は湯がく。

- ・こんにゃく ... 1口大(手でちぎっても可)
- ・しいたけ ... 厚めの千切り
- ・ねぎ ... ざく切りとうす切り
- ・大根・人参 ... いちょう切り
- ・ごぼう ... ささがき

油で豚肉を炒め、色が変わってきたら酒を少々とごぼうを入れて炒めた後、残りの野菜を入れ一緒に炒める。

にだし汁を入れて煮る。アク取りをした後に、油揚げ、ざく切りにしたねぎを入れて、ひと煮たちさせる。

に味噌・しょう油・で味を整える。

に豆腐を入れ、最後に薄切りのねぎを入れて火を止める。

こしね汁

(夏仕立て)



<材料 4人分>

こんにゃく	200g
しいたけ	60g
ねぎ	2本
ごぼう	40g
大根	200g
人参	40g
油揚げ	1枚
豆腐	1/3丁
油	少々
だし汁	適量
(本だし10gに水でも可)	
味噌	40g
酒	少々
しょう油	〃

<作り方>

野菜は、皮をむき食べやすい大きさに切り、こんにゃくは湯がく。

- ・こんにゃく ... 1口大(手でちぎっても可)
- ・しいたけ ... 厚めの千切り
- ・ねぎ ... ざく切りとうす切り
- ・大根・人参 ... いちょう切り
- ・ごぼう ... ささがき

油でこんにゃく・しいたけ・ごぼう・大根・人参を炒める。

にだし汁を入れて煮る。アク取りをした後に、油揚げ・ざく切りにしたねぎを入れてひと煮たちさせる。

に味噌・しょう油・で味を整える。

に豆腐を入れ、最後に薄切りのねぎを入れて火を止める。