

# 椿油けんちん汁

岩手県 食の匠

陸前高田市

●熊谷弘子

[平成25年認定]

気仙では主に広田町から気仙町、気仙川流域で食べられている精進料理であり、特に住田町では仏事膳には必ず供されました。

広田町等では、「油しめた けんちん 食いさこお」と言われたほど椿の実を拾い油を絞ったときは必ず作られていたようです。



## 材料▶5人分

- ・木綿豆腐 .....300g
- ・だいこん.....200g
- ・じゃがいも .....200g
- ・板こんにゃく .....100g
- ・にんじん.....80g
- ・ごぼう .....50g
- ・長ねぎ .....30g

### 調味料

- ・椿油 .....20ml
- ・しょうゆ .....20ml
- ・酒 .....10ml
- ・みりん .....10ml
- ・塩 .....2g
- ・だし汁 .....900ml

## 作り方

- 1 だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、こんにゃくはそれぞれいちょう切りなど、食べやすい大きさに切っておく。
- 2 豆腐は、水気をよく切る。
- 3 鍋に椿油を熱して、豆腐を入れポロポロになるまでよく炒める。
- 4 3に1の野菜を加え、さらによく炒める。
- 5 だし汁を加え、じゃがいもに七分どおり火が通ったら調味する。
- 6 全体に火が通ったら、ねぎを散らしてできあがり。

## ●ポイント

- ・仏事的时候はねぎを入れない。
- ・豆腐を最初によく炒ると、味がしみて美味しい。
- ・じゃがいもに七分どおり火が通ったところに調味することで味がしみる。