

三条市シルバー人材センター会員の 我が家の「のっぺ作り」 簡単レシピ(H26.12.20)

会員講師 材料（6人分）	イメージ写真	調理方法
Sさん宅ののっぺ 上野原 煮干し6本、かつぶし（一握り）、あごだし（小1）4g、塩小さじ1杯、砂糖大さじ2杯、醤油大さじ4杯、みりん大さじ3杯、水800cc、里芋中7個、人参大1個、こんにゃく小1枚、カマボコ小1個、ぎんなん20個、水煮竹の子1本、干しシイタケ中6枚、ホタテ貝柱4～5ヶ、イクラ少量 ※里芋は、塩でもんでぬめりを取り水洗い。		①乾物を水で戻す。（前日作業）水400ccを入れたボールの中に干しシイタケ（中）6枚を入れ水でもどす。少量の水を入れた容器に干し貝柱を5個入れて水でもどす。煮干しは、腸を取り除き、水400ccを入れたボールに入れだしが出やすいように浸しておく。（戻し汁は、濾して料理に使う） ②①の煮干しの入った汁を鍋に入れ5～6分加熱し煮だし、火を止め鰹節ひと握り入れて鰹節が全部沈んだら濾してだしを取る。 ③②のだし汁と①シイタケのもどし汁を合わせて鍋に入れ、里芋、人参、コンニャク、カマボコ、竹の子（水煮）、シイタケはイチヨウ切りにした物、ぎんなん、ホタテ（細かくほぐす）を入れ軟らかくなるまで煮る。アクを取り除き、煮立ったら、あごだし小（4g）、塩小さじ1杯、砂糖大さじ2杯、醤油大さじ4杯、みりん大さじ3杯を入れて味を調え芋が煮えたら火を止める。 ④盛り付ける時に、青物とイクラを添え飾って出来上がり。
Nさん宅ののっぺ 興野 みりん100cc、醤油100cc、かつおだしの素20g、だし汁（コブ）1500cc、干しシイタケ8枚、貝柱（小）10個、里芋（中）10個、人参（中）1本、板コンニャク（250g）1枚、なめこ1パック、ひらたけ250g、かまぼこ（60g）、イクラ（65g）、銀杏（殻付）30個、ネギ少々 ※里芋は短冊切りにして水洗い。 ※板コンニャク短冊切りにしてゆでる。 ※銀杏（殻付）は少し湿らせ、封筒に入れ電子レンジで加熱調理（殻が割れ実に火が通る）		①乾物を水で戻す。（前日作業）水400ccを入れたボールの中に干しシイタケ（中）8枚を入れ水でもどす。少量の水を入れた容器に干し貝柱を10個入れて水でもどす。（戻し汁は、濾して料理に使う） ②シイタケ・貝柱のもどし汁とだし汁（コブ）、短冊切りにした人参、シイタケ（子房切り）、ほぐした貝柱を鍋に入れ煮たてる。 ③下処理をした里芋（短冊切り・水洗い）、板コンニャク（短冊切りにしてゆでた）、なめこ（子房切り）、ひらたけ（柵切り）と醤油100ccとみりん100ccを入れ沸騰しないように中火で煮る。クツクツと音がしたら火を止めてしばらく休める。 ④いくら、沸騰したお湯をぐらせ食べる時入れる。
Yさん宅ののっぺ 興野 （会津風：こずゆ） 塩小さじ1と1/2杯、醤油大さじ1杯、みりん大さじ3杯、干しシイタケ（小）5枚、貝柱（小）8個、鰹ぶし35g、昆布（15cm×10cm）1枚、里芋（中）7個、人参（中）1本、チクワ1袋、竹の子（水煮小）1個、板コンニャク1/2個、しらたき1個、きくらげ1/2パック、ナルト1/2、紅白玉麩1/2袋、きぬさや10枚、わらび1束 ※きぬさやは下ゆでし斜め細切り。 ※里芋は、サイノ目切りにして硬めに下ゆでしてぬめりを取る。 ※なるとはスライスし半分に切る。		①乾物を水で戻す。（前日作業）水300ccを入れたボールの中に干しシイタケ（小）5枚を入れ水でもどす。水200ccを入れた器に干し貝柱を8個入れて水でもどしだしを取る。（貝柱は細かくほぐす）（戻し汁は、濾して料理に使う） ②鍋に1000ccの水と昆布を入れ火をつけ煮だし、騰直前に昆布を取出す。、鰹節35gを入れて沸騰したら火を止める。鰹節が沈んだらだしを濾す。 ③②に人参、チクワ、竹の子、板コンニャク（サイノ目切り）、きくらげ（細めに切る）、しらたき（2～3cmに切る）、シイタケ（スライス）、ほぐした貝柱を鍋に入れだし汁ともどし汁を入れて火にかける。 ④③で煮立ち人参が軟らかくなったら、硬ゆでした里芋を入れ塩小さじ1/2杯、醤油大さじ3杯、みりん大さじ3杯を入れ味を調える。 ⑤ナルトと紅白玉麩盛り付ける。飾りにきぬさやを添える。
Fさん宅ののっぺ 濁沢 砂糖小さじ4杯、醤油小さじ4杯、干しシイタケ3枚、貝柱6個、だし昆布10cm1枚、里芋（中）12個、人参（小）2本、ゴボウ（小）1本、糸コンニャク1袋、チクワ1本、銀杏（缶詰）、カマボコ（小）1個、グリーンピース（小缶）1個、ユリ根5個 ※ゴボウは乱切りにして、ボールに水を入れスプーン1杯の酢を入れアクが出るまでつける。（あくが出たら水洗いする） ※カマボコは、半月切りにして飾り結び。		①乾物を水で戻す。（前日作業）水400ccを入れたボールの中に干しシイタケ3枚を入れ水でもどす。水400ccを入れたボールに昆布を入れだしを取る。水200ccを入れた器に干し貝柱を6個入れて水でもどしだしを取る。（貝柱は細かくほぐす）（戻し汁は、濾して料理に使う） ②鍋に糸コンニャク（細かく切る）、人参、ゴボウ、里芋、シイタケ（乱切り）、チクワ（薄く切る）を入れ、もどし汁とだし汁（1000cc）を入れる。（貝柱はほぐして入れる） ③②に落とし蓋を入れて煮る。アクと里芋のぬめりを取り除く。 ④硬いものが煮えたら、砂糖小さじ4杯、醤油小さじ4杯を入れて味を調える。 ⑤ユリ根は花びらをはがし、余熱で熱を通す。 ⑥食べる前に銀杏、グリーンピース、カマボコ飾り出来上がり。
Oさん宅ののっぺ 嘉坪川 酒大さじ4杯、みりん大さじ4杯、淡口醤油大さじ5杯、濃口醤油大さじ1杯、砂糖小さじ1杯、フタバ出しパック1袋、里芋中7個、板コンニャク1枚、人参中1本、カマボコ小1個、竹の子（水煮）1個、ぎんなん1パック、ユリ根1個、ととまめ少量、干しシイタケ3枚、干した貝柱中3個、きぬさや7枚		①乾物を水で戻す。（前日作業）水300ccを入れたボールの中に干しシイタケ中3枚を入れ水でもどす。水200ccを入れた容器に干し貝柱（中）を3個入れて水でもどす。（戻し汁は濾して料理に使う） ②コンニャク角切り湯がいてあくを取る。里芋、人参、竹の子は大きめの角切り、カマボコはひょうし切り、しいたけはスライス、貝柱ほぐし具材を切る。 ③鍋に切った具材とだしパック、戻し汁を入れて煮立てる。（足りないとき水を入れる。） ④煮立ったら、だしパックを取り除き。酒、みりん、砂糖、醤油を加えて弱火で煮る。人参が軟らかくなったら火を止め、ユリ根は花びらをはがすように入れて余熱で温める。 ⑤1時間から2時間放置し味を染み込ませ食べる前にきぬさやを入れる。