

けんちょう



\*おうちの方へ\*

けんちょうは、豆腐と野菜を油で炒めて醤油で煮込んだ料理です。山口県の代表的な郷土料理で、県内の各地で食べられています。豆腐と大根以外の具材は、地域や家庭によってさまざまです。

大鍋でたくさん作って作りおきをし、温めなおすごとに味がなじんでおいしくなります。



ざいりょう 材料 (4人分)

- |   |                |   |                 |
|---|----------------|---|-----------------|
| A | • 鶏肉 (細切) 60g  | B | • 油 少々          |
|   | • 木綿豆腐 300g    |   | • 砂糖 大さじ1       |
|   | • 油揚げ (油拔) 20g |   | • 酒 小さじ1/2      |
|   | • だいこん 160g    |   | • だしの素 小さじ1     |
|   | • にんじん 40g     |   | • しょうゆ 大さじ1     |
|   | • さといも 60g     |   | • しいたけの戻し汁 60cc |
|   | • つきこんにゃく 60g  |   |                 |
|   | • 干しいたけ 4g     |   |                 |

レシピ動画はこちら



つく 作り方

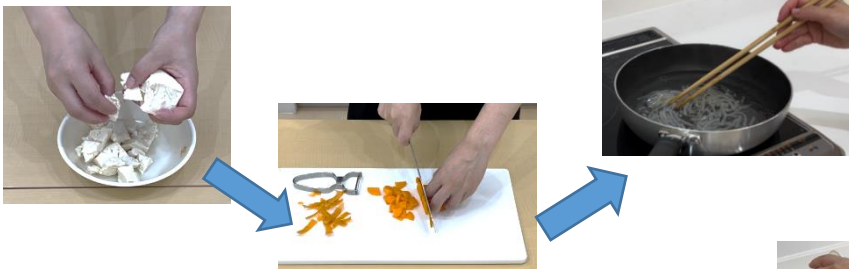
① 下準備をする

- 豆腐はほぐしておく。
- 油揚げは細切りにする。
- だいこんとにんじん、さといもはいちょう切りにする。
- こんにゃくは下茹でする。
- 干しいたけは水でもどして薄く切っておく。
- ※戻し汁は使うので取っておく。
- Bは合わせておく。

② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。火が通ったらAを加えて炒める。



③ 全体的に火が通ったらBを入れて弱火で汁気が少し残る程度まで煮る。



しいたけの戻し汁は栄養やうま味がたくさん含まれています。後で使うので取っておきましょう！

