

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 かり 作り方

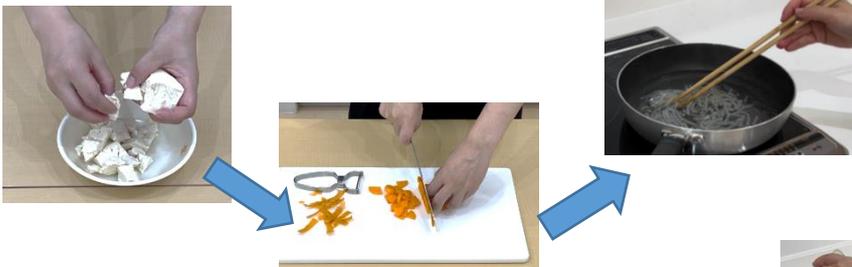
① 下準備をする

- 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！

