



年末に食べる郷土料理
大つごもりのごっつおう



【できあがり 160g】
 エネルギー 109kcal 塩分 1.3g
 たんぱく質 7.4 g 脂質 3.9g

ワンポイント
 「大つごもり」は大みそか、「ごっつおう」はごちそうのことです。渥美地区に伝わる郷土料理です。味のポイントは糸切昆布。昆布のうまみが野菜を美味しくしてくれます。



材料 4人分

(1人分g)

ちくわ	1・1/2本	(12)
がんもどき	80g	(20)
だいこん	3cm厚	(18)
にんじん	1/4本	(10)
ごぼう	30g	(8)
さといも	2個	(20)
こんにゃく	60g	(15)
糸切昆布	3g	(0.8)
◆しょうゆ	大さじ1・1/2	(6.2)
◆砂糖	大さじ1強	(2.5)
◆酒	小さじ1	(1)
だし	材料がかぶるくらい	

作り方

- ① 材料を切る。
 ・ちくわ…斜め1cm
 ・がんもどき…2cm幅に切り、油抜きする
 ・だいこん、にんじん…厚めのいちょう切り
 ・ごぼう、さといも…乱切り
 ・こんにゃく…一口大
 ・糸切昆布…水で戻して、ざく切り
- ② 鍋にだし汁を入れ、だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・昆布を順に入れ、◆で味つけし、野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。(汁気が少なくなったら、だし汁または水を足す)
- ③ ②に、さといも・ちくわ・がんもどきを加え、さらに煮る。さといもがやわらかくなったら火を止める。

