

# もち麩のめった汁

石川県の郷土料理で、豚汁に似ているが、さつまいも（加賀野菜の五郎島金時）が入る。



## 材料（4人分）

もち麩 12個

さつまいも 中1/2本 ごぼう 30g 大根 50g にんじん 50g

こんにゃく 1/4枚 出汁（かつお昆布）1,000cc 酒 100cc

豚ばら肉 150g 生しいたけ 小4個 味噌 50g 小ねぎ 適量

## 作り方

- ① もち麩は水またはぬるま湯で充分にもどし、水気を絞っておく。
- ② さつまいもは食べやすい大きさに切り（いちょう切り、半月切り）、2～3分水にさらす。ごぼう、大根、にんじんは皮をむき、粗めのささがきにする。ささがきにしたごぼうは水にさらしてアクを抜く。こんにゃくは短冊切りにし、沸騰したお湯で1～2分下ゆでする。
- ③ 鍋に出汁、酒を入れて沸騰させる。食べやすい大きさに切り分けた豚ばら肉を加え、アクを取り除きながら煮る。
- ④ 肉に火が通ったら、②と生しいたけを加え、具材が柔らかくなるまで中火で煮る。
- ⑤ いったん火を止めて味噌を溶き入れ、①を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 器によそい、きざんだ小ねぎをのせる。