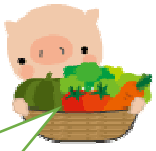
おきりこみ

群馬県の郷土料理「おきりこみ」
邑楽町の野菜をたっぷり使って、作ってみませんか？



体が温まる！オススメ！

◆ 材料 （4人分）	g
さといも	100
にんじん	40
大根	60
ごぼう	40
干ししいたけ	4
ねぎ	40
油揚げ	30
みそ	8
しょうゆ	30
かつおぶし	30
幅広麺	180
油	3

体をつくる（たんぱく質・無機質を多くふくむ食品）
油揚げ　みそ

体の調子を整える（ビタミンを多くふくむ食品）
にんじん　大根　ごぼう　干ししいたけ　ねぎ

エネルギーになる（炭水化物・脂質を多くふくむ食品）
うどん　油

◆ 作り方

1　野菜を切る（さといも・にんじん・大根は、いちょう切り。）
　　（ごぼうは、ささがき。切ったごぼうは水にさらす。ねぎは、斜め切り。）
2　油揚げは、短冊切り。（油揚げの油抜きは、しなくても大丈夫。）
3　干ししいたけを戻す。
4　だしを取る。
　水２Ｌを鍋に入れ、沸騰させる。沸騰したところに、かつおぶしを入れ、煮出したら、ざるにあける。
5　油を鍋に入れ、固いものから順に入れる。
　ごぼう→にんじん→大根→さといも→だしを入れる
6　４が煮えてきたら、幅広麺を粉つきのまま丁寧に入れる。
7　みそ、しょうゆを入れ、味を調える。

**　このレシピは、白菜が入っていませんが、白菜を入れると邑楽町の味に近づきます！**
白菜は、芯の部分は、炒めると柔らかくなり、甘さが増します。葉の部分は、幅広麺を入れた後に入れると良いでしょう！邑楽町に伝わる「おっきりこみ」。ご家庭で、ぜひ作ってみてください♥