



# けんちょう

## ちょっと一言！

けんちょうは、山口県に伝わる郷土料理です。優しいお味で、鍋いっぱいにとたくさん作って、温めなおして食べると、だんだんと味がしみこみ、おいしいよ。

材料名	(4人分) 分量
豆腐	1丁
大根	4分の1本
人参	2分の1本
干し椎茸	3個
昆布	30cm
こんにゃく	2分の1枚
油あげ	2分の1枚
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
醤油	大さじ3
顆粒和風だし	大さじ1
椎茸・昆布戻し汁	100cc
油	大さじ3

A

- ① 大根と人参を3mmくらいのいちよう切りにする。
- ② 干し椎茸と昆布を水で戻し、幅3mmくらいに切る。
- ③ こんにゃくを薄く切り軽くゆでてあくを抜き、油あげは適当な大きさに切る。
- ④ 鍋に油をひき、水を切った豆腐を中火で炒め、小さくなるように形を崩しながら水分を飛ばす。
- ⑤ ④に大根、人参、油あげを加えてさらに炒め、しんなりしてきたら、こんにゃく、椎茸、昆布とAを加えて中火で煮込み、味がしみ込んだら完成。

## レシピを作った団体・人

山口地区生活改善実行グループ連絡協議会[山口市]