

材料 (4人分)

ゲタミンチ 100g
 大根 300g
 人参 1/2本
 こんにゃく..... 小1枚 (100g)
 油揚げ 1枚
 ごぼう 1/2本
 干し椎茸 4枚
 ネギ 適量
 干し椎茸の戻し汁 3カップ
 油 適量
 A { しょうゆ 大さじ2と1/2
 酒 大さじ1
 みりん 大さじ1と1/2
 ◎ご飯= 1人分200g

作り方

- ①大根、人参、こんにゃく、油揚げは短冊切り、ごぼうはさがきにしてお水に浸けてアクを抜く。干し椎茸は水で戻して薄切りにし、ネギは小口切りしておく。
- ②ゲタミンチは油でしっかり炒め、ネギ以外の①の具材と干し椎茸の戻し汁を入れて煮る。
- ③具材に火が通ったらAを加えてさらに煮込み、味をなじませる。
- ④丼にご飯をよそい、具と汁をかけ、ネギを散らして完成。

瀬戸内市の牛窓地方に 伝わる汁かけごはん!

ゲタは方言で、全国的には舌平目で知られています。大根の葉や里芋などを入れても美味しいです。



ちょっと
一品

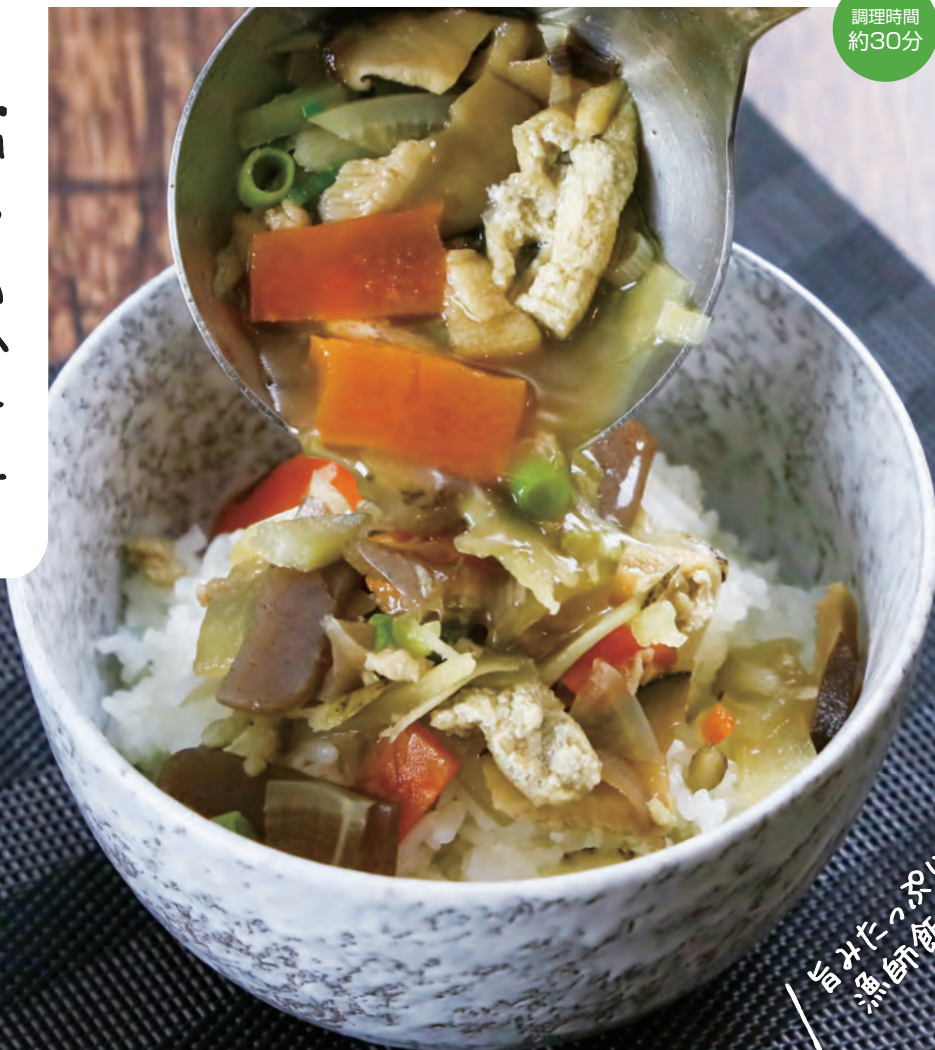
蓮根のレモン漬け

サツと茹でたれんこんと人参、レモン、しょうが、スルメ、昆布、赤唐辛子を調味液(酢、砂糖、塩、酒)に一晩漬けてできあがり。

調理時間
約30分

カロリー
(1人分)
489kcal

8. ゲタのかけ汁



旨みたっぷり
魚師飯!