

家庭で簡単にお店レベルの「おでん」を作る方法

おでんだしの作り方

【分量目安】

水	1リットル
昆布	10g
かつおぶし	20g
みりん	大さじ2強
薄口醤油	大さじ4強
塩	小さじ1/4

【作り方】

- ①水に昆布を入れて10分置いておく。
- ②①を火にかけ、ぐつぐつして浮き上がってきたら火を止めて10分程置く。
- ③昆布を取り出してその中にかつおぶしをキッチンペーパー等にくるんで放り込み15分置く。
- ④かつおぶしを取り出し、みりん、薄口醤油、塩を入れ軽く火にかけて出来上がり。

☆ポイント☆

だしはたっぷり・薄めに。

(煮ているうちに水分が蒸発し、煮詰まるため、最初から薄めのだしで炊く。

薄めのだしで作ると素材それぞれの味を楽しめる。)

食材の下準備

①大根

輪切りの大根を面取りし、表裏に十文字の切れ込みを入れ、冷凍しておく。(8時間)

②こんにゃく

こんにゃくの表裏を木の棒などで叩く。(繊維を破壊するのでだしが染み込みやすくなる。)

切れ込みを入れてから水の入った鍋に入れ、沸騰させてから3分で引き上げる。

③練り物

ちくわを除く練り物に熱湯をかけて油抜きをする。

食材を入れる順番

☆ポイント☆

大き目の鍋を選び、煮えにくい物からゆっくり煮る。

(1) だしを吸う食材、(2) だしを出す食材、の順に入れる

①卵、大根、こんにゃくを入れる。大根と卵はできるだけ隣に置く。(大根の酵素で卵が柔らかくなります。) 弱火～中火で20分程煮込む。

②じゃがいも、牛すじを入れる。弱火～中火で20分程煮込む。

③練り物、たこを入れる。(練り物は大根の近くに入れると相乗効果で甘みが増す。)

弱火で10分程煮込む。練り物を入れた後は沸騰させないように注意する。

※もち巾着を入れる場合は、大根とこんにゃくの隣には置かない。(大根の隣に置くと餅がとけてしまうため。こんにゃくの隣に置くと餅が硬くなりすぎるため。)

④食べる10分前にだし昆布を細かく刻み鍋に入れる。(味がまろやかに美味しくなる。)



【トマトのおでん】

おでん鍋の中のだしを小鍋にうつし、十文字の切り込みを入れたトマトを煮る。

中火で約10分。

※鍋に直接入れるとダシの味が完全に変わってしまいます。