

# 関東煮

煮物



関東煮とは、関西地方でのおでんの呼び方です。もともと東京都や千葉県などの関東地方で食べられていたおでんが、関西に伝わった時に「関東煮」または「関東だき」と呼ばれるようになったと言われています。

味付けには、関西地方でよく使用される薄口しょうゆを使い、食材から出たうまみを生かした料理です。

## 【材料／4人分（おとな）】

鶏むね肉……………50g  
 にんじん……………中1／4本（50g）  
 板こんにゃく……………1／3枚（90g）  
 だし昆布……………10cm角（7g）  
 大根……………中6cm（220g）  
 ちくわ……………2～3本（75g）  
 生揚げ……………2／3枚（100g）  
 だし汁（かつお・あじなど）……250mL  
 ★三温糖……………大さじ1／2  
 ★みりん……………小さじ1  
 ★白しょうゆ……………大さじ1  
 （または薄口しょうゆ）  
 ★和風だしの素……………小さじ1  
 ★しょうゆ……………小さじ1／2

## 【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - ・鶏むね肉は、小さめの一口大に切る。
  - ・にんじんは、5mmの厚さのいちょう切りにする。
  - ・板こんにゃくは、縦3つに切り分けてから5mmの厚さに切り、下茹でする。
  - ・だし昆布は、軽く拭いてから2cm角に切る。
  - ・大根は、1cmの厚さのいちょう切りにする。
  - ・ちくわは、1cmの厚さに切る。
  - ・生揚げは、油抜きをして、縦半分に切り分けてから1cmの厚さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏むね肉をほぐしながら入れる。
- ③ 鶏むね肉に火が通ったら、にんじん・板こんにゃくを加えて煮る。
- ④ だし昆布と大根を加えてひと煮たちしたら、★の調味料を加えて煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、ちくわと生揚げを加え、具に味がしみるまで煮たら出来上がり。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 104kcal：たんぱく質 8.7g】