

こぎつね丼の具

材料(4人分)

※分量は目安です。



鶏ひき肉	80g	油揚げ	2枚
にんじん	60g	枝豆	20房
砂糖	大さじ1	しょうゆ	大さじ1
日本酒	小さじ1	みりん	小さじ1/2
塩	少々	だしの素	適量
水	50g	油	適量

作り方

- 1 材料を切る。にんじんは千切りにし、油揚げは細切りにする。(油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてもよい)
- 2 枝豆はゆでてさやから取り出す。
- 3 ひき肉を炒める。火が通ったらにんじん、油揚げの順に加えていく。
- 4 3に調味料と水を加えて煮る。
- 5 最後に枝豆を加えてひと煮たちさせて仕上げる。

ひとくちメモ

油揚げは江戸時代には登場していたようです。しかし、この頃、油は高級品でおもに灯りをともすために使われていたため、揚げ物を食べることができたのは身分の高い武士や僧などに限られていました。

油揚げがトッピングされたうどんやそばのことをきつねうどんやきつねそばといいます。油揚げがきつねと呼ばれる由来は、油揚げがきつねの大好物だといわれているからです。