

# 正月版煮しめ

雲南の「ふるさとごはん」の代表格、煮しめ。  
ハレの日の料理として欠かせない存在です。  
煮しめを家族で囲んで、なごやかなお正月を。



<材 料 4人分> 1人前 328kcal

## 人参の煮しめ

人参 1/2本  
混合だし汁 300cc

A { 薄口しょうゆ 大さじ1<sup>1/3</sup>  
みりん 大さじ2  
砂糖 大さじ1

## ぜんまいの煮しめ

ぜんまい（塩出ししたもの）100g  
混合だし汁 200cc

B { 薄口しょうゆ 小さじ2  
みりん 大さじ1<sup>1/3</sup>  
砂糖 大さじ1/2

## その他の煮しめ

昆布（長さ60cmのもの）1枚  
たけのこ（塩出ししたもの）120g  
ふき（塩出ししたもの）6本  
こんにゃく 1/2枚  
焼き豆腐 1枚  
混合だし汁 600cc

C { 薄口しょうゆ 100cc  
みりん 50cc  
酒 50cc  
砂糖 大さじ2強

## <作り方>

### 人参の煮しめ

1. 人参は皮をむき、縦半分に切る。
2. 鍋に1、だし汁、調味料Aを入れてふたをし、弱火で柔らかくなるまで煮る。  
煮汁に浸したまま冷まし、冷めたらザルに上げて汁気を切る(a)。  
\*人参は他の材料と一緒に煮ると煮汁に色がついて仕上がりが悪くなるので、別に煮しめる。

### ぜんまいの煮しめ

1. 塩漬けのぜんまいは塩出ししておく。（塩出しの仕方は次ページを参照）
2. 鍋にだし汁、調味料Bを入れて煮立て、1を加えて中火で2分程度煮る。  
煮汁に浸したまま冷まし、冷めたらザルに上げて汁気を切る。  
\*ぜんまいは煮過ぎるとしわが寄り固くなるので、別に煮しめる。



(a) 冷めたらザルに上げて汁気を切る。

## その他の煮しめ

1. 昆布は水に浸して柔らかくする。生のものならさっと洗ってそのまま使う。
2. 塩漬けのたけのこ、ふきは塩出ししておく。（塩出しの仕方は下記を参照）
3. こんにゃくは下ゆでして手綱こんにゃくにする(b)。  
焼き豆腐は熱湯をかけて油を落としておく。
4. 大きめの鍋にだし汁と昆布を入れ、弱火で柔らかくなるまで煮る（生の昆布ならこの手順は不要）。  
2、3、調味料Cを入れ、煮立ちが続く程度の弱火で煮しめる。
5. 焼き豆腐は5分程度煮て別の容器に取り出し、煮汁に浸した状態で冷ます。  
その他の材料は味がしみるまで煮て、煮えた順にザルに上げて汁気を切る。
6. 昆布は2cm幅に切り、結び昆布にする(c)。  
その他はそれぞれ食べやすい大きさに切り、見栄えよく皿に盛る。



(b)こんにゃくは下ゆでして手綱こんにゃくにする。



(c)昆布は2cm幅に切り  
結び昆布にする。



地元の素材を使って生まれる  
豊かな食卓。  
雲南の食の幸がもたらしてくれる贅沢です。

## 塩出しの仕方

### ・ぜんまい

1. 鍋にぜんまいとかぶるくらいの水を入れ火にかける。  
沸騰したら熱した銅板を入れて弱火にし、10分程度煮て火を止める。
2. 水を替えて約1日（塩が抜けるまで）浸しておく。  
\*銅板を入れると色が鮮やかに仕上がるが、なければ省いてもよい。

### ・たけのこ、ふき

1. 鍋を別々に用意し、それぞれに材料とかぶるくらいの水を入れ火にかける。  
沸騰したら弱火にし、10分程度煮て火を止める。
2. 水を替えて約1日（塩が抜けるまで）浸しておく。