

相模原の郷土料理レシピ

けんちんうどん

相模原では、けんちんは定番のごちそうメニューでした。

うどんを添えてけんちんにつけながら食べることもあったそうです。



『材料』

『作り方』

<うどん>

<うどん>

A { 小麦粉・・・300g
スキムミルク・30g
塩・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・210ml
打ち粉(小麦粉)・少々

ボールにA入れ、水を少しずつ加え耳たぶの柔らかさにする。
きれいな大きめな袋に入れてよく踏み、しばらく寝かす。
打ち粉をして、同じ厚さになるようにうすく伸ばし、びょうぶたたみにし、同じ太さに切る。たっぷりの湯でゆでる。
(目安:15分 うどんの太さで加減する。)
水でよく洗ってぬめりを取り、ざるにあげて水気を切る。

<けんちん>

<けんちん>

ニンジン・・・大1本
ゴボウ・・・1本
里芋・・・4個
大根・・・1/3本
木綿豆腐・・・1/2丁
油揚げ・・・1枚
鶏もも肉・・・1/2枚
サラダ油・・・大さじ2
だし汁・・・・6カップ(1.2L)
しょうゆ・・・大さじ6
砂糖・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・大さじ2

ニンジン・大根をいちょう切り、里芋・鶏肉を一口大、ゴボウをささがきにして水にさらす、油揚げを湯通しして細切り、木綿豆腐は水気を切る
鍋に油を熱し、手で崩した豆腐を入れて炒める。
豆腐の水気がなくなったら、ゴボウ、大根、ニンジン、里芋、鶏肉の順に加えて炒める。
油揚げ、だし汁、調味料を に入れ、あくをとりながら煮込んで、出来上がり。うどんを添えて召し上がれ。