

[在庫一掃・余熱調理] 夏野菜の冷やしおでん



エコ・クッキング・ポイント

- 常備菜のジャガイモや、冷蔵庫などに少しでも残っている夏野菜を捨てずに使って、ごみ削減。
- ゆで卵は水から煮て沸騰後火を止める余熱調理。そのお湯を使ってトマトやこんにゃくの下茹でをして、節ガス・節電。

ごみ  
減量

省  
エネ

材料 (2人分)

ジャガイモ (小〜中) …… 4個  
\*丸ごと煮なので、小さいほうが早く火が通る。  
トマト (小〜中) …… 2個  
ズッキーニ …… 1/2本  
\*野菜はこの他、夕顔、大根、トウモロコシ (1本を半分に取り、さらに縦半分にする) やオクラなども入れるとよいでしょう。  
卵 …… 2個  
竹輪 …… 2〜3本  
\*お好みで、厚揚げやはんぺん、さつま揚げを入れるとよいでしょう。  
ウィンナー …… 4本  
こんにゃく …… 1/2〜1枚  
  
<調味料>  
だし汁 …… 6カップ  
みりん …… 大さじ 2強  
しょうゆ …… 大さじ 1/2  
塩 …… 小さじ 2/3

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、ズッキーニは 2〜3 cmの輪切りにする。竹輪は斜め半分に切り、こんにゃくも食べやすい大きさに切る。
- ② 小鍋に 6〜7分目の水と卵を入れ、沸騰してきたら火を止め、トマトをトングなどでさっと湯通しし、冷水に入れてヘタを取って湯むきする。
- ③ ゆで卵が入った②の小鍋の火をつけ、こんにゃくを入れ、再沸騰したらこんにゃくをザルにあげる。ゆで卵は 3分位ふたをして放置 (=余熱調理)。
- ④ 別鍋に、だし汁と調味料を煮立て、①のジャガイモ、竹輪、こんにゃく (あれば夕顔、大根、トウモロコシも)、③のゆで卵を入れ、ジャガイモに竹串がささるくらいまで、中火で 15分くらい煮て、火を止めたらすぐに、①のズッキーニ、②の湯むきしたトマト、ウィンナー (あればオクラ) を入れて冷ます。
- ⑤ 粗熱が取れたら保存容器などに入れ、冷蔵庫で 3〜6時間冷やしてできあがり。盛り付けるとき、トマトが崩れないようにお玉などでそとすくいましょう。

つくって  
みました! おでんは大根の他に、孫の好きなジャガイモやソーセージを入れるのが我が家流。  
冷たいとろけるトマトとジャガイモは子どもに大好評でした。