ほうとう

●ほうとうについて

山梨県の郷土料理です。季節の野菜といっしょにみそで煮こんだものです。「ほうとう」に使う麺はうどんと違って、本来は麺を打ったあとねかさずすぐに切って煮こみます。そのため煮くずれしやすく、汁にとろみがつきますが、煮くずれした麺がみそとまじりあった味がほうとうのおいしさです。使う野菜に決まりはありません が、かぼちゃを入れて作ることが多いです。

材料（４人分）		切り方
だし汁	７２０ｇ	
豚肉	４０ｇ	千切り
にんじん	４０ｇ	いちょう
大根	４０ｇ	いちょう
里芋	４０ｇ	いちょう
油揚げ	２０ｇ	たんざく
赤みそ	大さじ4	
冷凍ほうとう(うどん)	４００ｇ	
ねぎ	２０ｇ	ななめ
かぼちゃ	１００ｇ	厚いちょう
小松菜	４０ｇ	２ｃｍ

作り方

【下準備】
- 油揚げはあく抜きする。
- 小松菜は下ゆでをする。

① だしを煮立て、豚肉～里芋を煮る。
② 油揚げを入れ、みそで調味をする。
③ ほうとうを入れて煮る。
④ ほうとうが煮えたらねぎ、かぼちゃ、小松菜を入れる。