



松田麗子の  
台所から  
こんにちは

体の芯からほっこりと暖まる

## ハクサイとエノキのけんちん汁

材料  
4人分

ハクサイ…300g

エノキダケ…1袋(100g)

絹ごし豆腐…1丁(350g)

ごま油…小さじ2

卵…2個

水溶き片栗粉…少々

青ネギ…2～3本

まつだ・れいこ●広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



A 水…4カップ

鶏がらスープの素…小さじ4

B 酒…大さじ1

みりん…小さじ2

薄口しょうゆ…大さじ1

### 《下ごしらえ》

ハクサイは長さ4～5cm、幅1～1.5cmに切り、葉と芯に分けておく。エノキダケは根元を切り落とし、2等分する。豆腐はしっかり水切りをしておく。卵は溶きほぐし、片栗粉は水と同量で溶いておく。

### 《作り方》

- ①鍋にごま油を強火で熱し、豆腐を崩しながら入れ、ボロボロになるまで炒める。
- ②①の中にハクサイの芯、葉、エノキダケの順に入れて炒め、全体がしんなりしたらAを加える。沸騰したら、中火で4～5分煮る。
- ③ハクサイが柔らかくなったら、Bで味を整え、水溶き片栗粉でゆるめのとろみをつけて、卵を流し入れる。ふたをして火を止めて蒸らす。
- ④器に注ぎ、斜め切りした青ネギをのせる。

### One Point



ハクサイは寒くなればなるほど甘くなります。煮る時は芯の方から。

