

☆インギン豆腐(長与町郷土料理)

材料	分量(5~6人分)	作り方
木綿豆腐	1丁	①干し椎茸は水につけて戻しておく、豆腐をよくつぶしておく。 里芋は皮をむいて1口大に切り、大根、人参は皮をむいていちょう切り、ごぼうは皮をそいでさがきにする。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎる。 ②鍋に油を入れ、豆腐を水分がなくなるまでしっかり炒める。 戻した干し椎茸は薄切りにする。 ③②で切った野菜、こんにゃくを入れてさらに炒めた後、だし汁で煮る。 ④③白だしで味を調える。 (足りなければ、鶏がらスープの素をアクセントに入れる) ⑤刻んだねぎ、すりおろしたしょうが、ゆずごしょうをお好みでいれて食べる。
里芋	600g	
大根	400g	
こんにゃく	1丁	
干し椎茸	4枚	
人参	適宜	
ごぼう	適宜	
だし汁(椎茸の戻し汁も)	5カップ	
サラダ油	大さじ3	
白だし	大さじ5	
薬味(ねぎ・しょうが・ゆずごしょう)	適量	