

八寸

安芸門徒の多い地域の郷土料理として有名で、慶弔を問わず人の集まる時には作られます。筑前煮（がめ煮）に類似しています。具材の数は祝儀の時は奇数、不祝儀の時は偶数にすると言われています。盛る器（漆器）が直径八寸（約24センチ）の大きさであることから名が付きました。角寿司と共に作られます。

<6人分>

材料	分量	下処理、切り方等	作り方
鶏もも肉	200g	1.5cm角に切り塩を揉みこみ30分おく。	① こんにゃく、干ししいたけ、里いも、大根、人参、ごぼう、れんこんの順に鍋に入れる
里いも	250g		② 鶏肉は水洗いして一番上に入れる
れんこん	150g		③ 干ししいたけの戻し汁と水を具がつかる程度に入れて火にかける
人参	80g	1.5cm角に切る	④ 豆腐を入れ弱火でしばらく煮る
大根	100g		⑤ 具が柔らかくなったら調味料で味をととのえる
ごぼう	150g	乱切り	
干ししいたけ	3枚	水でもどして4等分	
こんにゃく	1/2枚	薄切りにして茹でておく	
豆腐	1/2丁	水切りして1.5cm角	
しょうゆ	大さじ2		
みりん	大さじ1		
酒	大さじ1		
だしの素	小さじ1		

具だくさんでバラ
ンスもGood!
良く噛んで食べま
しょう(ー)/



【栄養価】1人分

エネルギー 193kcal
塩分 1.1g



平成25年1月 食生活改善推進員 作成