

## \*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されています。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けました。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	200 g	1.5 cm角に切り塩を揉みこみ 30 分おく。	① こんにゃく、干しいたけ、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	250 g	} 1.5 cm角に切る	② 鶏肉は水洗いして一番上に入れる
れんこん	150 g		③ 干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	80 g		④ 豆腐を入れ弱火でしばらく煮る
大根	100 g		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	150 g	乱切り	
干しいたけ	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 1.5 cm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		

具たくさんでバランスも Good!  
良く噛んで食べましょう( )/



【栄養価】 1人分

エネルギー 193kcal

塩分 1.1 g



平成 25 年 1 月 食生活改善推進員 作成