

しぞ〜これぞ！

vol.04

静岡おでん

【静岡県】



子どもの頃から慣れ親しんだ 静岡市民のソウルフード。

濃口醤油を使った黒いスープで煮込んだ「静岡おでん」は、静岡市民が、子どもの頃からおやつがわりに食べてきた庶民の味。地元では「しぞ〜かおでん」と発音します。はんぺんは白ではなく、黒はんぺんを使うのがルール。すべての具材に竹串を刺し、「だし粉」と呼ばれるイワシの削り節や青海苔をかけて食べます。



材料 4人分

大根	1/2本
黒はんぺん・さつま揚げ	各4枚
ちくわ・たこ(足)	各4本
ゆで卵	4個
こんにゃく(6等分)	1枚
糸こんにゃく	1袋
牛すじ	200g
しょうゆ	大さじ1

☆だし	水	2200ml
削り節(厚削り)		40g
A 砂糖		大さじ2
みりん		大さじ4
濃口しょうゆ		大さじ6
酒		大さじ4
塩		少々

☆トッピング
青のり・だし粉・からし 適量



01

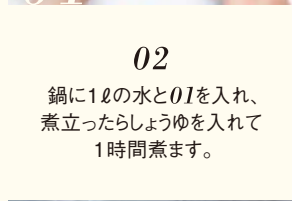
牛すじはたっぷりの
お湯で茹で、
表面の脂やアクを洗い流し、
小さめの一口大に切って
串に刺します。



04

04

大根は3cm幅の厚さに切り
生米(分量外)を少し入れた水で
30分下ゆでし、
黒はんぺん・さつま揚げは
さっと茹でて油抜きします。



02

鍋に1ℓの水と01を入れ、
煮立ったらしょうゆを入れて
1時間煮ます。



02

05

04やゆで卵などの具材を
竹串に刺し、
糸こんにゃくは
竹串2本に巻き付けます。



05



03

03

沸騰させた水に
削り節を入れ、
10分煮出して漉します。



06

06

03のだし汁にAの調味料を入れ、
02(煮汁ごと)と05を入れて
2〜3時間ほど煮込みます。
でき上がったら青のり・だし粉・
からしを付けていただきます。



まめ知識！

静岡おでんの特長は五箇条にまとめられています。

静岡おでん五箇条

- 一、黒はんぺんが入っている
- 二、黒いスープ(牛すじだし)である
- 三、串に刺してある
- 四、青のり・だし粉をかける
- 五、駄菓子屋にもある

黒はんぺんは、
静岡おでんに
欠かせません！



静岡市葵区には屋台街から発展したおでん専門街が2つあり、赤提灯を下げた間口一間ほどの店が、ダシを継ぎ足しながら伝統の味を守っています。

青葉おでん街・青葉横丁



協力：公益財団法人 するが企画観光局
料理監修：自由ヶ丘クッキングスタジオ