

いも煮



材料(4人分)

さといも	140g	さとう	8g (小さじ2 ² / ₃)
牛肩ロース肉	80g	みりん	4g (小さじ1 ² / ₃)
ちくわ	40g	濃口しょうゆ	4g (小さじ1 ² / ₃)
油揚げ	10g	うす口しょうゆ	4g (小さじ1 ² / ₃)
こんにゃく	50g	赤だしみそ	4g (小さじ1 ² / ₃)
大根	80g	出し割り	8g
ごぼう	40g		
白ねぎ	40g		
にんじん	40g		
しめじ	20g		

山形県の郷土料理です、いろいろな食材が入っているのでいろいろな味が楽しめます。
給食では赤みそを使っていますが、みそを使わずしょうゆ味だけの地域もあります。

作り方

1. 鍋に水を入れ、沸騰したら出し割りを入れ、ふたをしないで中火で5~10分煮てだしをとる。
2. こんにゃくは厚めの短冊に切り、熱湯でゆでる。油揚げは短冊に切り、熱湯で油ぬきをする。
3. 大根は皮むき器で皮をむき、厚めのいちょう切りにし、下茹でする。
4. ごぼうは乱切りにし、水にさらす。にんじんはいちょう切り、白ねぎは斜め切りにする。
しめじは石づきを取り、ほぐす。ちくわは1.5cm、牛肉は2cm幅に切る。
里いもは一口大に切る。
5. 鍋に少量のだし汁を入れて牛肉を入れてよくほぐす。火が通ったら、こんにゃく・油揚げ・ごぼう・里いも・大根を入れて残りのだし汁を加え調味し煮る。
6. 材料が煮えたら、ちくわ・しめじ・白ねぎを加えて煮含める。

*調理のポイント

☆根菜類がたくさん入るので、よく煮て味を煮含めてください。

☆だし汁の量の多い煮物をイメージしてください。

