

クックアガ〜ラ

12月

寒い日に食べたい！！

〜芋煮〜



今回は、スタッフ佐藤の思い出の味“芋煮”のレシピをご紹介します♪

山形県発祥の郷土料理で、里芋の収穫時期である秋から冬にかけて、
運動会や地域行事の後などに野外で作って大勢で食べる風習があります。

山形県の牛肉&醤油・砂糖の味付けに対して、

出身地である福島県の芋煮は、豚肉&味噌味が主流になっています(^^) /

定番の組み合わせ、新米&芋煮はご飯が進むのでご注意ください！（笑）

写真		【材料：4人前】	
		里芋	80g (小4個)
		大根	80g (約1/8本)
		ごぼう	40g (約1/4本)
		長ネギ	80g (約1/2本)
		しめじ	40g (1/2袋)
		なめこ	40g (1/2袋)
		油揚げ	40g (1枚)
		こんにゃく	40g (1/4袋)
		豚肉	80g
		A味噌	40g (大さじ2強)
		A醤油	24g (大さじ1強)
		水	500cc
【栄養成分】			
131 kcal	タンパク質	5.6g	
	脂質	7.5g	
	炭水化物	12g	
	食塩相当量	1.5g	
【作り方】			
①里芋は皮付きのまま下茹でしてから皮を剥いて一口大、大根は乱切りして下茹でしておく。			
②ごぼうはささがき、長ネギは厚めの斜め切り、しめじは石づきを切ってほぐす、油揚げは湯通しして短冊切り、こんにゃくは一口大にちぎっておく。			
③鍋に水を沸かして、沸騰したら豚肉を入れて灰汁を取りながら火を通す。			
④③の具材を入れて、火が通るまで煮る。			
⑤すべての具材に火が通ったら、里芋と大根も入れてひと煮たちさせて、Aを入れて味を調えて完成。			