



筑前煮

材料(2人前)

里芋……………	2個(80g)	出汁……………	300ml
ごぼう……………	5cm(50g)	本みりん……………	大さじ2
れんこん……………	1/2節(70g)	醤油……………	大さじ2
人参……………	1/3本(50g)		
こんにゃく……………	1/3枚	ごま油……………	大さじ1
さやえんどう……………	適量		

作り方

- ①里芋は皮をむいて乱切り。ごぼうは洗って乱切り。れんこん、人参は皮をむいて乱切り。こんにゃくは両面に鹿の子模様に包丁を入れて食べやすい大きさに切り、熱湯で1分下茹でしてざるにとる。さやえんどうは筋をとり、さっと茹でておく。
- ②鍋に油を入れて温め、さやえんどう以外の野菜とこんにゃくを入れてざっと炒めて油となじませる。
- ③出汁、みりん、半量の醤油を加える。落し蓋をして中火にかける。煮立ったら野菜が柔らかくなるまで13分煮る。途中、アクをとる。
- ④蓋をとり、残りの醤油を加える。強火にして煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ⑤器に盛りつけて、さやえんどうを飾る。

*砂糖でなく本みりんを使うと、みりんに含まれている糖分が素材の表面に膜を作り、野菜から余分な水分が出るのを防ぎます。しっとりとして艶やかな煮上がりになります。

