

味の慢

優秀賞



あしたか芋煮

特上の肉を野趣たっぷりに食べてみましょう。長泉町 下土狩 藤村郁人さん

材料と分量(4人分)

あしたか牛もも切り落とし…400g
里芋……………中12個
白ネギ……………大2本
しめじ(ぶな)……………大1パック
こんにゃく……………250g
真昆布・10×10……………1枚
酒……………2カップ
しょうゆ…3/4カップ又は1カップ
砂糖……………75g

作り方

- 1 真昆布を水に漬ける。(水約1カップ)
- 2 こんにゃくを水で洗い、水からゆでる。水にさらす。お椀で欠く。里芋を洗い、流水で皮をむく。2口大に切る。しめじを洗い小分けする。
- 3 昆布を敷き、里芋、こんにゃく、しめじを鍋に入れ、酒と砂糖を入れて強火にかける。
- 4 沸き上がってきたらしょうゆを1/2カップ入れる。
- 5 沸き上がったら昆布のつけ汁の水を足して灰汁を丁寧にとる。
- 6 火を弱めて30分煮る、ときどき灰汁を取る。
- 7 この間にネギを5cmくらいの斜め切りにする。肉は4cmくらいに切り分けておく。
- 8 ネギと肉を入れ、味を合わせて一煮立ちさせ、ネギが柔らかくなったら完成、お好みで白髪ネギを盛りつける。