

料理名（里芋の南蛮煮）



食品名	材料4人分
サラダ油	小さじ2
豚もも肉(小間)	180g
こんにゃく	100g
ごぼう	1/2本(約60g)
にんじん	40g
さといも	中5個(約350g)
だし汁	250ml
根深ねぎ	40g
酒	小さじ2
砂糖	大さじ3
赤みそ	大さじ2
七味唐辛子	適量

（作り方）

- ① こんにゃくは角切りに切り(又は、スプーンで小さくちぎり)、下茹でをする。
- ② ごぼう・にんじん・さといもは乱切り、根深ねぎは薄い小口切りにする。
- ③ 里芋は塩でもみ、ぬめりを取りよく水ですすぐ。
- ④ 鍋に油を入れ、肉を炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、ごぼう・にんじん・さといも・こんにゃくを入れてさらに炒める。
- ⑥ だし汁を加えて煮る。
- ⑦ 煮立ったら、あくを取る。
- ⑧ 酒・砂糖・みそを入れて煮込み、味を調える。
- ⑨ 最後に根深ねぎ・七味を入れて仕上げる。

☆料理についてのコメント

寒い冬に体の温まる料理です。
お好みで仕上げにお醤油を少し入れてもおいしいです。



南蛮煮とは、主になる材料をねぎと一緒に煮た料理や唐辛子を使って辛味をつけた煮物のことをいいます。また、材料を油で炒めたり、揚げて煮た料理のことも南蛮煮といえます。