

塩いも煮



材料(4~5人分)

}	・牛肉	300~400g	・こんにゃく	1/2枚(140g)	
	・塩	小さじ2(肉の下味用)	・塩	小さじ1~2	
	・里芋	6個	}	・酒	150cc
	・大根	5cm		・水	300cc
	・まいたけ	1パック(150g)	・水	1000cc	
	・しいたけ	2枚	・だし昆布	5cm角1枚	
	・長ねぎ	1本	・鷹の爪	1本	

つくりかた

- ① 牛肉に塩をふりなじませます。
- ② 大根は1cm厚のちょう切り、こんにゃくは一口大にスプーンでちぎってあく抜きをします。まいたけは石づきをとって子房に分けます。しいたけは石づきを取り、傘の部分をスライスします。残った石づきは土のついた部分のみ切り捨てて、残りを手で裂いて使います。里芋は皮をむき一口大に切る。長ねぎは斜めに切ります。鷹の爪は種を取り除いておきます。
- ③ 鍋に酒150cc、水300cc、肉を入れ沸いたらあくを取り、水1000ccを足し、だし昆布を入れ、再沸騰したらあくを取ります。肉を取り出し、ボールなどに移し、乾かないようにラップをしておきます。
- ④ 鍋に里芋、大根、まいたけ、しいたけ、こんにゃく、鷹の爪を入れ、中火の弱めで野菜が柔らかくなるまでフタをして煮ます。
- ⑤ 肉を戻し入れ、味をみながら塩を加えます。長ねぎを加えひと煮たちさせて火を止め出来上がりです。

※好みてごま油、こしょうなどをかけてもおいしいです。