

大根と手羽先のみそ煮



<材料>

大根 400g 鶏手羽先 500g にんじん 100g こんにゃく 1枚 大根葉 適量
にんにく 5g しょうが 5g 赤唐辛子 1/2本

調味料C

だし汁 300cc 酒 100cc 上高地みそ 50g 砂糖 大さじ2 しょうゆ 大さじ2

【作り方】

大根は皮をむいて1.5㎝厚さの半月切りにする。

にんじんは皮をむいて1㎝厚さの半月切りにする。

にんにく、しょうがはみじん切りにする。

赤唐辛子は種を取り除いて小口切りにする。

大根葉はさっと塩ゆでして水を切り、小口切りにする。

こんにゃくはスプーンでちぎって熱湯でゆでる。

手羽先は関節から先を切り落とす。

フライパン(24㎝深)にサラダ油大さじ1と手羽先を入れ両面焼き色をつけて取り出す。

に大根、にんじん、こんにゃくの順に入れて炒め、油が全体に回ったらにんにく、しょうが、赤唐辛子を加えて香りをだす。

に調味料Cを加え、ペーパーで落としぶたし、煮立ってきたら弱火にして20分煮る。
野菜に火が通ったら、大根の葉を加えて混ぜる。