

里芋のみそ煮



山に自生する山芋（自然薯）に対し、里で栽培されることから里芋の名が。8～9月に市場に出回る石川早生（いしかわわせ）は淡白な味わい。粘りがあり煮くずれしにくいのが土垂（どだれ）で1年中出回る。

<材料>

里芋400g こんにゃく1枚 鶏もも肉200g にんにく10g しょうが10g
万能ねぎ2本 だし汁400cc

<<調味料B>>

砂糖大さじ1 酒大さじ1 しょうゆ大さじ2 豆板醤小さじ1 上高地みそ30g

【作り方】

- ① 里芋は洗って土を落とし、両端を切り落として耐熱皿に入れ、ふわっとラップをかけ、電子レンジ（600W）で8～10分加熱する。粗熱が取れたら皮をむく。
※加熱時間は1個（100g）2～3分が目安、大きさや量で調節してください。
- ② ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせる。
- ③ こんにゃくは叩いてからスプーンでひと口大にちぎり、熱湯で2分ゆでる。
- ④ 鶏肉は余分な脂を取り除いて2センチ角切りにする。
- ⑤ にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ⑥ フライパン（24センチ深）にサラダ油大さじ2とにんにく、しょうがを入れて中火で炒める。
- ⑦ 香りがでたら鶏肉を入れて炒める。
- ⑧ 鶏肉の色が変わったら、調味料Bを入れてからめるように炒める。
- ⑨ ⑧にだし汁を加えて煮立ったら、里芋、こんにゃくを加えて落としふたをして5～6分煮る。
- ⑩ 味を調べて片栗粉小さじ2の水溶きでとろみをつける。
- ⑪ 器に盛って万能ねぎの小口切りをちらす。