

芋煮汁 レシピ (昭和町バージョン)

材料 (4~5人分)

皮付き里芋	500 g
豚肉切り落とし	250 g
こんにゃく	1枚 (小)
ごぼう	1/2本
しめじ	1パック
長ねぎ	1本
油	大さじ1
水	800 cc
しょうゆ	75 cc
さとう	大さじ2
酒	50 cc
みりん	大さじ2

準備

- 1 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り塩大さじ2(分量外)をボールに入れてすり合わせてめめりを取り、水で流す
- 2 こんにゃくは、手で食べやすい大きさにちぎり、ゆでておく
- 3 ごぼうはささがきにして、10分くらい水にさらす
- 4 しめじは小房に分ける
- 5 ねぎはななめに、5mmくらいの厚さに切る

作り方

- 1 大きめのなべに油を熱し、豚肉を炒める
- 2 里芋、こんにゃく、ごぼうを入れたら、水を加える
- 3 沸騰するまでは強火、煮立ってきたら中火にする
- 4 あわが出るので、あくと一緒に取る
- 5 調味料を入れ、吹きこぼれに注意しながら、芋が柔らかくなるまで煮る
- 6 汁が少ないようであれば水を足す
- 7 しめじ、ねぎを加え、ひと煮立ちしたら出来上がり