



=Coo's Recipes File No.015=

<<<< 里イモきのこ汁 >>>>

どこにでも手に入るきのこたちで作るあっさり大鍋料理です。

材料(4人分):

- ・里イモ: 10個
- ・豚肉: 200g
- ・しめじ: 2パック
- ・生しいたけ: 5枚
- ・まいたけ: 1パック
- ・えのき: 1パック
- ・コンニャク: 1枚
- ・長ネギ: 1本
- ・みりん、砂糖: 各大さじ1
- ・醤油: 大さじ2 / 3
- ・だし汁: 1200cc
- ・米のとぎ汁

作り方:

- 1 米のとぎ汁をとっておいて、とぎ汁で皮を剥いた里イモをアクをとりながらひと茹でし、ザルにとる。
- 2 肉は一口大に、ねぎは斜め切りに、材料をそれぞれ食べやすい大きさに切る。えのきやしめじなどのきのこは手でほぐす。
- 3 温めただし汁を鍋に入れ、煮えにくいものから順に入れていく。まず、里イモ、肉、コンニャクから。アクが出るのですくい取る。
- 4 ) 3 ) の材料が煮えたら醤油、みりん、砂糖で味付けをする。
- 5 ) きのこなどの残りの材料を入れ、ひと煮立ちしたら完成。きのこを入れてからあまり煮込み過ぎないのがコツ。