

# あきの やまに 秋の野山煮



## 材料【4～5人分】

鶏肉	150g	厚揚げ	100g
大根	150g	人参	ちゅう 中 1/2本
ごぼう	ちゅう 中 1/2本	しめじ	1房
ぎんなん (水煮)	50g	干しいたけ	20g
サラダ油	適量	濃口醤油	おお 大さじ3
砂糖	おお 大さじ2	みりん	こ 小さじ2
削り節	適量		

## ～作り方～

- ①削り節でだしをとっておく。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ごぼうは輪切りにして水にさらし、大根、人参は厚めのいちよう切りにしておく。
- ④しめじは石づきを取り、小房に分けておく。干しいたけは水で戻し、6つ割りにしておく。ぎんなんはさっと水洗いしておく。
- ⑤厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大に切っておく。
- ⑥鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう、干しいたけを軽く炒める。
- ⑦だし汁を入れ、人参、大根、厚揚げ、ぎんなん、しめじの順に加え、調味料を入れ、じっくり煮込む。



あきのみかくを感じることでできる煮物です。  
野山煮は里芋を加えてもおいしく作る事ができます。