

に いも煮



材料【4～5人分】

里芋	6個	濃口醤油	大さじ2	} A
牛肉	200g	酒	小さじ1	
こんにゃく	1枚	みりん	大さじ1	
人参	中 1/2本	けずりぶし	適量	
ごぼう	1/3本			
エリンギ	1個			
白ねぎ	1/3本			

～作り方～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切り、人参は乱切り、エリンギはスライス、白ねぎはななめ切りにしておく。
- ③ 里芋は皮をむき食べやすい大きさに切り、さっとゆでるか、塩もみをし、ぬめりをとっておく。
- ④ こんにゃくは一口大にちぎりさっと湯通しし、ごぼうはさがきにして水にさらしておく。
- ⑤ 鍋でだし汁と調味料Aを煮立たせ、牛肉、里芋、人参、こんにゃく、ごぼう、エリンギの順に入れ煮込む。
- ⑥ 最後に白ねぎを入れ、さっと煮て仕上げる。



いも煮は山形県の郷土料理です。
ほくほくの里芋に、牛肉、ごぼうなどの旨味が
染みこんだ、奥深い味わいの煮物です。