

# いとこ煮に



## 材料【4~5人分】

鶏肉	150g	サラダ油	適量
厚揚げ	1枚	砂糖	大さじ1
あずき(ゆで)	80g	濃口醤油	大さじ2
大根	200g	味噌	大さじ2
人参	中1/2本	けずりぶし	適量
里芋	5個	水	適量
ごぼう	1/3本		
こんにゃく	1枚		

## ~作り方~

- ② けずりぶしでだしをとっておく。
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさに切り、大根、人参は角切りにしておく。
- ④ 厚揚げは熱湯をかけ油抜きし、角切りにしておく。
- ⑤ 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、ぬめりを取っておく。
- ⑥ ごぼうは輪切りにして水にさらし、こんにゃくは角切りにし、さっとボイルしておく。
- ⑦ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、人参、大根、里芋、ごぼう、厚揚げ、こんにゃくの順に炒める。
- ⑧ 火が通ったら、小豆、だし汁、砂糖、濃口醤油を入れじっくり煮込み、最後に、味噌を加えて仕上げる。



いとこ煮は、全国各地で食べられる郷土料理です。地域によって使う食材や味付けは様々で、今回は、北陸地方で食べられる、小豆と根菜類を使った、味噌仕立てのいとこ煮です。