

にごみ

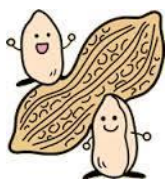


材料【4～5人分】

鶏肉	200g	厚揚げ	150g
じゃがいも	中2個	人参	中1本
板こんにゃく	80g	ごぼう	1/3本
れんこん	50g	たけのこ	50g
さやいんげん	5本	干しいたけ	1枚
サラダ油	適量	砂糖	おおさじ2
濃口醤油	おおさじ2	淡口醤油	おおさじ1
みりん	小さじ1	けずり節	適量

～作り方～

- ①けずり節でだしをとっておく。
- ②じゃがいも、人参、れんこん、たけのこは小さな角切り、ごぼうは輪切り、鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③厚揚げは角切りにし、油抜きをしておく。
- ④板こんにゃく、さやいんげんはそれぞれ食べやすい大きさに切り、さっと茹でておく。
- ⑤干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
- ⑥鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑦鶏肉に火が通ったら、人参、れんこん、たけのこ、ごぼう、しいたけを入れ、炒める。
- ⑧だし汁を入れじゃがいも、こんにゃく、厚揚げを加え、調味料を入れて具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑨最後にさやいんげんを加え、仕上げる。



にごみは長崎県大村市（伊丹市の姉妹都市）の郷土料理で、お祝いや地域のお祭りの時によく作られます。「煮込む」から「にごみ」となったそうで、大村市ではピーナッツを入れて作ります。