

試してみて!

滋賀の伝統食材

第17回 牛肉と赤こんにゃくのしぐれ煮

赤こんにゃくは近江八幡市を中心に、お正月やお祭り、法事など、昔からもてなしの席に欠かせない食材として重宝されてきました。きめが細かく、プリツとした食感が好まれています。

組合員と一緒に開発しました



1009 冷蔵 次回6月 今回3回

小梶商店

赤こんにゃく
(はちまん太郎こんにゃく)

320g

こんにゃく精粉(国産)に三二酸化鉄を配合した独特の食感のこんにゃくです。

(5kcal/100g) 賞味期間:60日

本体 198円
(税込 214円)



産直

1040 冷蔵 毎週企画

滋賀県・清水牧場・むっちゃん牧場
コープこだわり牛
こまぎれ

150g

消費期限:
お届け日を含め4日

本体 645円
(税込 697円)

作ってみて!

牛肉の旨味がしみ込んだ、ちょっと贅沢な赤こんにゃくの煮物です。



《作り方》

- ① 牛肉は大きなものは食べやすい大きさに切りそろえる。
- ② 沸騰した湯で赤こんにゃくを2分位ゆで、水にとって冷ます。十字に4等分し、さらに半分に切って厚さ7mm位にうす切りする。流水で揉むように洗って鍋に入れ、空炒りして一旦取り出す。
- ③ 鍋に油を熱し、土生姜と牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら②のこんにゃくを入れてざっと炒め、Aを加える。煮汁がほとんどなくなるまで炒め煮し、火を止めて味をなじませる。

《材料》

(3~4人分)

1040 産直 コープこだわり牛こまぎれ …… 150g

1009 赤こんにゃく …… 320g

1036 産直 土しょうが(せん切) …… 1片分

サラダ油 …… 小さじ2

A 赤唐辛子(小口切) …… 1本分

醤油・みりん・酒・砂糖 …… 各大さじ2