

伝えていきなさい！ 伝統食材を使って

第80回 赤こんにやくとごぼうのみそ煮

赤こんにやくは近江八幡市を中心に、お正月やお祭りなど、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、プリッ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

1125 冷蔵 次回2月4日 小梶商店

赤こんにやく
(はちまん太郎こんにやく)

320g

こんにやく粉(国産)に三二酸化鉄を配合した独特の食感のこんにやくです。

(5kcal/100g) 賞味期間:60日

本体 **208**円
(税込 **225**円)

材料 (2人分)

1125 赤こんにやく 1/2枚
261661 産直 太ごぼう 180g
261840 産直 コープこだわり牛こまぎれ ... 100g
261670 産直 四万十川の土しょうが(うす切)
..... 1/2片分
酒 50ml 1129 儀平みそ極上
砂糖 大さじ1強 大さじ1
七味唐辛子 少々

作り方

- 1 こんにやくはスプーンなどでひと口大にちぎり、熱湯でさっとゆでる。ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、さっと洗って乱切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にごぼうと生姜、水300mlを入れて中火にかけ、煮立ったら蓋をして10分ほど煮る。煮る。こんにやくを加えてさらに10分ほど煮、牛肉を全体に広げるようにして加え、しばらく煮る。アクを除いて酒と砂糖を加え、蓋をして5分ほど煮る。みそを煮汁で溶いて加え、少し火を弱めて煮汁がほとんどなくなるまで煮る。器に盛って七味唐辛子をふる。

こんにやく、牛肉、ごぼう、それぞれの食感が楽しめる、味わい深いみそ煮です。

