



Recipe

まいにちの発酵レシピ

いもたき

Ingredients 材料 / 4 ~ 6 人分

鶏もも肉	250g (1切れ15g)	A 濃口醤油	54g (大さじ3)
大根	100g	A みりん	36g (大さじ2)
人参	70g (1/2本)	A 塩麴	18g (大さじ1)
れんこん	60g	A 酒	15g (大さじ1)
里芋	250g (4個)		
こんにゃく	70g (1/3枚)		
しめじ	100g (1袋)		
厚揚げ	100g		
小ねぎ	5g (適量)		
だし汁	800g		

Directions 作り方

- ① 材料を切りそろえる。
 - ・鶏もも肉...一口サイズ(約15g)
 - ・大根、人参、れんこん...皮をむいて一口大の乱切り
 - ・里芋...皮をむいて2~4等分
(*手がかゆくなる方は、皮つきのまま洗い、沸騰させたお湯で5~10分ゆでておく)
 - ・こんにゃく...一口サイズ小にちぎる
 - ・しめじ...石づきを落として裂く
 - ・厚揚げ...厚さ1cmの一口大
- ② 鍋にだし汁、厚揚げ以外の材料を入れて火にかける。沸騰したらお玉でアクをすくい、Aの調味料を入れて中火で煮る。8分通り火が通ったら厚揚げを加え、中~弱火でさらに10分程度煮ながら全体に火を通して味を調える。
- ③ 器に盛って小ねぎを散らす。お好みでシークワサーやすだちなど柑橘果汁をかけてもよい。