

大洲のいもたき 作り方

材料（2人前）

◆食材		◆だし汁		◆調味料	
里芋	200g	昆布	10g	うすくち醤油	50ml
こんにゃく	1/2枚	かつお節	10g	こいくち醤油	大さじ1
鶏もも肉	150g	水	950ml	みりん	大さじ2
干し椎茸	2枚			酒	小さじ1
油揚げ	1枚			砂糖	50g
ごぼう	10cm			塩	1つまみ
椎茸戻し汁	50ml			はすいも	少々

作り方（2人前）

◆だし汁

- ① 950mlの水に昆布を入れ、30分ほど浸けておく。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰直前になれば、昆布を取り出す。
- ③ ②を火にかけ、沸騰したところにかつお節を投入し火を止め、そのまま2分ほど置いてこす。

◆下処理

- ① 里芋は洗って皮付きのまま10分茹でて、皮をむく。
- ② 鍋にだし汁、里芋をいれ、柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③ 干し椎茸は水で戻し四つ切、こんにゃくは一口大に切り下茹でする。
- ④ 油揚げは、一口大に切り湯通し、鶏肉はそぎ切りで一口大に切る。ごぼうは大きめな笹切りにする。

◆調理

- ① 鶏肉、椎茸、こんにゃく、ごぼうを油でさっと炒める。
- ② ①に椎茸戻し汁、だし汁を入れ沸騰させ、灰汁^{あく}をとりながら10分ほど煮る。
- ③ ②に里芋、油揚げ、調味料を入れる。
- ④ 里芋にスツと串が入るようになったらできあがり。
- ⑤ 火からおろして10分程度、味をなじませる。
- ⑥ 盛り付けする前に再加熱し、はすいもを入れさっと火を通す。