

さつまい

汁物

112kcal / 脂質1.6g / 塩分0.9g

ワンポイント

さつまいは、鹿児島県さつまい地方の郷土料理のひとつです。本来はさつまい地鶏の骨付きぶつ切り肉と野菜と一緒に煮込んで食べたのがはじまりです。地域によっては、鶏肉の代わりに豚肉を使ったり、味噌仕立てでなく、しょうゆ味のところもあります。



材料(4人分)

- ・ 豚肉(スライス) 60g
- ・ さつまいも 160g
- ・ にんじん 40g
- ・ だいこん 80g
- ・ ごぼう 20g
- ・ こんにゃく 40g
- ・ 白ねぎ 20g

〈だし〉

- ・ いりこ 12g
- ・ 水 360ml

- ・ 米みそ(白) 大さじ1
- ・ 麦みそ 大さじ1強

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。さつまいもは1.5cm角切りにし、水にさらす。ごぼうはさがきにし、水にさらす。
- ② にんじんは5mmいちょう切り、だいこんは7mmいちょう切りにする。
- ③ こんにゃくは短冊切りにし、ゆでる。白ねぎは小口切りにする。
- ④ だしをとり、豚肉を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃくを入れ、煮る。
- ⑥ さつまいもを入れ、煮る。
- ⑦ みそを溶き入れ、白ねぎを加えて煮る。