

煮しめ



《材料：4人分》

里芋・・・6個(400g)
ごぼう・・・100g
レンコン・・・150g
にんじん・・・150g
こんにゃく・・・1/2枚
干し椎茸・・・8個
サヤエンドウ・・・12枚
だし汁・・・400ml
(水・・・500ml)
けずりかつお・・・12g

A

椎茸の戻し汁・・・50ml
砂糖・・・大さじ2と1/2
みりん・・・大さじ1/2
薄口醤油・・・大さじ2と1/2
食塩・・・小さじ1/6

【1人あたり エネルギー 156kcal 塩分 1.2g 1食分 292円】

上手におだしがとれるとOK。
それぞれの素材の味が出た煮しめが出来上がります。
おせち料理に是非、どうぞ！

- だし汁をとる。
・鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら、けずりかつおを入れる。
・再び沸騰したら、火を止めて1～2分おいて、こし器がざるにペーパータオルを敷いてこす。(ペーパータオルでこすと、澄んだだしが取れる。煮染めの仕上がりがぐっときれいになる。)
- 干し椎茸を戻す。
分量外の水1カップに、30分～1時間つけて戻す。軸をとる。戻し汁は、とっておく。
- 里芋の準備
・里芋は水につけて泥を緩ませ、たわしで洗う。ざるに入れて半乾きにする。(半乾きにしておくと、皮がむきやすくなり、手がかゆくなりにくい。)
・里芋の両端を切り落とし、切り落とした断面が六角形になるように側面を6つに分けてむく。(一カ所むいたら、その反対の方をむき、残りの皮を縦に2回むくと6面になる。)
- ごぼうとれんこんの準備
・ごぼうは皮をこそげ、3～4mmの厚さの斜め切りにする。水にさらし、熱湯でさっとゆでておく。
・レンコンは1cm長さの輪切りにし、皮をむく。水に4～5分さらして水気を切る。
- その他の準備
・にんじんは7～8mm厚さの輪切りにし、梅の花型で抜く。細くてぬけない先の方は、乱切りにする。
・こんにゃくは、7～8mm厚さに切り、中央に1.5cmほど縦に切り込みを入れ、片端を切り目にぐるらせる。熱湯で1～2分ゆでて、水気を切る。
・さやエンドウは筋を取り、熱湯でゆでてゆでておく。
- 煮る
・大きめの鍋に、だし汁とAを入れ、さやエンドウ以外の材料を入れて、強火にかける。
・沸騰したら、アクを取り、落としふたをして、蓋もして、弱火で10分煮る。(ふきこぼれに注意)
・にんじんに竹串を刺して、柔らかくなっていたら、取り出す。(にんじんは煮過ぎると色が悪くなる。)
・煮汁50mlをとりわけ、にんじんを浸し、煮汁が冷めたら、さやエンドウも浸しておく。
・少し火を強め、落としふただけで、7～8分煮汁がなくなるまで煮る。
- 皿に盛り、さやエンドウとにんじんをバランスよくのせる。

煮込スペアリブ



《材料：4人分》

豚スペアリブ・・・1000g
サラダ油・・・大さじ1
長ネギ(青い部分)・・・1本分
にんにく・・・1片
しょうが・・・4～5枚
水・・・1500cc
酒・・・250cc
しょうゆ・・・100cc
みりん・・・50cc
ザラメ・・・50～60g
味噌・・・大さじ1
青梗菜・・・1袋

【1人あたり エネルギー 595kcal 塩分 4.3g 1食分 493円】

- 骨のところに包丁を入れておく。
- フライパンを熱し、サラダ油を加え馴染ませる。
スペアリブを入れて、強火でスペアリブの表面(両面)に焼き色をつける。焼き目が付いたら、取り出しておく。
- たっぷりの湯を沸かし、長ネギの青い部分とにんにく・しょうがを入れ、焼き色をつけたスペアリブを投入し、15～20分くらい下茹でをし、取り出しておく。
- 鍋に1500ccの湯を沸かし、酒とザラメを加えて溶かす。
スペアリブを入れ、約1時間中火でコトコト煮る。
- 煮汁が半分くらいになれば、しょうゆとみりん、味噌を加えて、さらに弱火でコトコト煮る。
- 煮汁からスペアリブが顔を出しはじめたら、アルミホイルなどで落とし蓋をして煮る。(空気に触れると、表面がかたくなるので、なるべく空気に触れないように、煮汁を回して煮込んでいく。)
- 煮汁を好みの濃さ、コッテリ感まで煮詰めれば出来上がり☆
- 少量の塩を入れたお湯で青梗菜をサッと茹でておき、冷水にとって軽く絞っておく。
- スペアリブを器に盛り、青梗菜を飾り付け煮汁を回しかければ完成!!!

口に入れるとホロホロほどけていくスペアリブ。
みんなが喜ぶこと間違いなし！是非、お試しください