

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和6年10月21日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆芋の子汁



☆レシピ

材料 5人分

鶏もも肉	100g
人参	25g
長ねぎ	20g
木綿豆腐	1/4丁
里芋	250g
ごぼう	40g
舞茸	20g
干し椎茸	1/2枚
煮干しだし	850cc
椎茸の戻し汁	50cc
酒	大さじ2
醤油	大さじ2

作り方

- ①煮干しだしはとっておく。干し椎茸は水で戻しておく。
- ②干し椎茸は干切りにする。人参は薄めのいちょう切り、里芋は皮をむいて一口大の乱切り、ごぼうは皮をこそげとり、ささがきにする。
- ③舞茸はほぐしておき、豆腐は一口大に切り、長ねぎは小口切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ④鍋に火をかけ、ごま油を入れてごぼう、鶏肉を炒める。炒めた鍋にだし汁、人参、里芋、舞茸、干し椎茸を加え、時々あくを取りながら煮る。
- ⑤具材に火が通ったら弱火にし、酒を加える。最後に豆腐と長ねぎを加え、火が通ったら、醤油で味を調える。

- ・芋煮は東北の郷土料理です。岩手県では「芋の子汁」と呼ばれており、芋の子とは里芋のことをいいます。
- ・煮干しは頭とはらわたをとり、干し椎茸は濡れたペーパーなどで軽く汚れをふき取り、水に一晩漬けておくだけで、簡単にだしをとることができます。