

お料理のレシピ、こだわりポイント

Megさん

● 貝だくさん豚汁のレシピ

【材料(4人分)】

- ・豚バラ薄切り肉 150g ・大根 3cm(150g) ・人参 1/2本(80g)
- ・里芋 2個(200g) ・ゴボウ 1/2本 ・コンニャク 1/2枚(100g)
- ・ネギ 1本
- ・CO・OP 国産素材の長期熟成生みそ 大さじ4 ・だし汁 5カップ
- ・酒、ゴマ油(またはサラダ油) 各大さじ1/2 ・塩 小さじ1

【作り方】

- 1.豚肉は3cm幅に切る。大根と人参は皮をむき5mm厚さのちょう切りにする。コンニャクは縦半分にしてから3mm厚さに切って2分下茹でする。
- 2.ゴボウは包丁で皮をこそいで半分に切って斜め薄切りにし、水に5分さらす。里芋は皮をむいて縦半分に切り、7mm厚さの半月切りにして、ボールに入れて塩を振りよく揉む。ぬめりが出てきたら水洗いをして水気を切る。ネギは1cm長さに切る。
- 3.鍋にゴマ油(なければサラダ油)を入れて中火にかける。豚肉を加えて炒め、色が変わったら大根、ゴボウを加えて油が回るまで炒め、人参、里芋、コンニャクを順に加えて都度さっと炒める。2~3分さらに炒め合わせて酒を振り入れる。
- 4.だし汁とみそ大さじ1を加えて強火にし、煮立ったらアクをすくって火を弱め、野菜が柔らかくなるまで15分ほど煮る。途中でアクをすくい、ネギを加えて2~3分煮て、火を止めて残りの味噌を煮汁少々で溶いて加える。