

～＊～南予の芋たき(大洲)～＊～

<材料 4人分>

鶏モモ肉(こま切れ)・・・40g

ごぼう・・・・・・・・1/2 本

にんじん・・・・・・・・40g

だいこん・・・・・・・・80g

里芋・・・・・・・・180g

つきこんにゃく・・・・40g

干しいたけ・・・・・・3g

油揚げ・・・・・・・・1 枚

白玉団子・・・・・・・・40g

葉ねぎ・・・・・・・・2本

油・・・・・・・・適量

砂糖・・・・・・・・小さじ1

うすくちしょうゆ・・・・大さじ1

こいくちしょうゆ・・・・大さじ1

みりん・・・・・・・・小さじ

鶏だし・・・・・・・・小さじ1

水・・・・・・・・260cc

<作り方>

- ①ごぼうはさがき、にんじんは厚めのいちよう切り、だいこんも厚めのいちよう切りに切る。
- ②里芋は、皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③油揚げは短冊切りにきる。
- ④鍋に油をひいて、鶏肉を炒める。
- ⑤④ににんじん、だいこん、ごぼう、つきこんにゃくを入れて炒める。
- ⑥水を入れ、沸いたら鶏だしを入れて、油揚げ、干しいたけ、里芋を入れて煮込む。
- ⑦食材が柔らかくなったら、調味料を入れて煮込む。



⑧白玉団子を入れて、仕上げに葉ねぎを入れて出来上がり。

※大洲の芋たきにつかわれる里芋 は特産品の「夏芋」と呼ばれる里芋 です。大ぶりで長く煮ても崩れないのが特徴 だそうです。だしは、鶏ガラで数時間、煮込んだものを使います。今日は、大洲の里芋は手に入らなかったなので、新居浜市の伊予美人という品種の里芋を使っています。