

「里芋と牛肉のみそ煮」〈材料・分量〉4人分

里芋	400g(小 10~12 個)
玉ねぎ	100g(1/2 個)
牛肉(切り落とし)	250g
油	大さじ1
水	300ml(カップ1と1/2)
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ1強~大さじ1と1/3
八丁みそ(または信州みそ)	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
さやいんげん	40g



〈作り方〉

- ①里芋はきれいに洗い、皮つきのまま蒸す(またはゆでる)。火が通ったら冷まし、手で皮をむく。
- ②玉ねぎは、2cm幅のくし形に切る。さやいんげんは、ゆでてから 3~4cm に切っておく。
- ③鍋に油を入れ、玉ねぎ、牛肉を軽く炒める。
- ④水を加え、アクをとったら砂糖としょうゆを加え、紙ふたをして5分煮る。
- ⑤八丁みそにみりんと酒を加え、均一に混ぜて鍋に入れ、皮をむいた里芋を加えて10分煮る。
- ⑥粗熱が取れたら器に盛り、さやいんげんを添える。

ポイント

里芋を煮物にする場合は、ゆでてぬめりをとることが多いですが、このレシピでは皮つきのまま加熱してから皮をむいて煮るのがポイントです。ゆでこぼす湯が不要となり、皮むきがしやすく、煮汁のぬめりも適度に抑えられます。煮た後に鍋の中で粗熱を取りながら、味をなじませるのもポイントです。