

伝えて  
いきなり!

# 滋賀の伝統食材

第68回 こんにゃくと鶏肉の味噌がらめ

こんにゃくは、サトイモ科の「こんにゃくいも」や「こんにゃく玉」と呼ばれる球茎を原料にした加工品です。「こんにゃくいも」の原産地はインドやスリランカなどといわれ、日本には古くから伝来し、鎌倉時代には精進料理にも用いられていたようです。



1083 冷蔵 次回12月 3回

小堀商店

太刀坊こんにゃく

360g

こんにゃく芋(国産)、こんにゃく芋粉(国産)使用の正方形の板こんにゃくです。賞味期間:60日

本体 **208**円  
(税込 225円)

## 《材料》(2人分)

1083 太刀坊こんにゃく ..... 1/2枚  
260886 滋賀県産鶏もも ..... 150g  
1113 産直 西村さんの土しょうが ..... 1/2片  
サラダ油 ..... 小さじ1  
みそ ..... 小さじ2/3

A 砂糖・みりん ..... 各小さじ2 ..... 各大さじ1/2  
酒 ..... 大さじ1 ..... だし汁 ..... 1カップ

## 《作り方》

- ① こんにゃくは厚みを1cmに切り、格子状の切込みを入れてひと口大に切ってゆでる。鶏肉はひと口大に切る。土生姜はせん切りにし、飾用に少しとりおく。
- ② 鍋に油を熱して①を炒め、Aを加えて煮立ったら弱火にして15～20分煮含める。煮汁が少なくなったらみそを加えて煮からめる。器に盛り付けて生姜をのせる。



## ワンポイント

こんにゃくは、ゆでたり格子状の切込みを入れたりしてひと手間かけると、味がしっとりしみ込んでおいしい煮物になります。