

伝えて いきたい! 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

小梶商店

太郎坊こんにゃく

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	太郎坊こんにゃく	1/2枚
260886	滋賀県産鶏もも	150g
1113	産直 西村さんの土しおが	1/2片
	サラダ油	小さじ1
	みそ	小さじ2/3

A	砂糖・みりん	みそ・醤油
 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、飾り用に少しひとりおく。
- 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、味がしっかりしみ込んでおいしい煮物になります。