

最上風いも煮

【材料:4人分】

かつお節 …………… 6g
洗い里いも …………… 250g
豚もも肉薄切………… 90g
角こんにゃく ……………100g
しょうゆ…………… 30g
酒 ……………… 10g
まいたけ…………… 40g
しめじ ……………… 40g
ねぎ ……………… 80g



山形県の郷土料理「いも煮」は、各地域により食材や味付けに違いがあります。村山・置賜地域は、牛肉で醤油・砂糖で味つけ、庄内は豚肉でみそ味、最上地域は豚肉で醤油味です。特産のきのこを入れたうま味たっぷりのいも煮です。各地域の「いも煮」を食べ比べてみてください。

【作り方】

- ① かつお節でだしをとっておく。
- ② 一口大に切った里いもとこんにゃくは、下茹でし、他の材料は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ だし汁で里いも、豚肉、こんにゃく、きのこ類を入れて煮る。
- ④ 調味料で味をととのえ、ねぎを加える。

【1人分の栄養価】

エネルギー79Kcal たんぱく質 6.7g 脂質1.5g 食塩相当量1.1g