

芹の入った芋煮鍋

山形風

里芋・ごぼう・牛肉(バラ肉)
・こんにやく・きのこ類(シメジ・マイタゲなど)
せり



1. まず、根菜類(里芋・ごぼう)を水にいれ、火にかけておおよそ火が通るまでぐつぐつ煮る。こんにやくもこのときに入れておく。



2. 牛肉(やっぱり脂身が多めの安い肉)を入れて、肉からタシが出たら、砂糖、酒、醤油で味付けする。きのこを入れるときはこのタイミングで。

3. アケを丁寧にすくい、汁が澄んできたら、しばらくぐつぐつ煮てください。

4. 牛肉のタシが十分出たら、根を落とし5cmくらいに切った芹をたっぷり入れて、軽く火が通ったらどうぞ。芹の風味と菌ごたえをお楽しみ下さい!

メに残った汁にカレールーとうどんを入れ、カレー芋煮うどんがとても美味しい!



芹の入った芋煮鍋

(宮城風)



里芋・大根・ゴボウ・ニンジン・白菜・油揚げ・豚バラ肉
・こんにやくキノコ類(しめじ、舞茸等)せり

里芋は食べやすい大きさに、ゴボウはささがき、その他の材料は一口大に切っておく。

1. まず、根菜類(里芋・大根・ごぼう・ニンジン)を水にいれ、火にかけておおよそ火が通るまでぐつぐつ煮る。こんにやくもこのときに入れておく

2. 豚肉を入れて、肉からタシが出たら、砂糖、酒、味噌(タシ入りでもよい)で味付けする。

3. それぞれに火が通ったら一口大に切った白菜・油揚げ・キノコを入れてさらにぐつぐつ煮る。

4. よい具合にいい匂いがしてきたら、根を落とし5cmくらいに切った芹をたっぷり投入。ちょっと火を通してからどうぞ! せりの風味と菌触りを楽しみましょう。七味をふっても美味しいですよ。

