

くじらの南蛮煮

材 料

(4人分)

くじら赤身肉	200g
ニンジン	1本
カブ	1個
ゴボウ	1本
サトイモ	250g
コンニャク	1丁
白ネギ	2本
ごま油	大さじ2
水	2カップ
麦みそ	100g
砂糖	大さじ3

作り方

1. くじら赤身肉とニンジン、カブは食べやすい大きさに乱切りにし、ゴボウは土を落として食べやすい大きさに切る。白ネギは2cmに長さに切っておく。
 2. サトイモは皮をむき、ぬめりを取る程度に茹で、食べやすい大きさに切る。
 3. コンニャクは塩でもみ洗いし3分茹でて、一口大にちぎる。
 4. 鍋にごま油をひき、1~3を炒め、水を加えて、分量の砂糖のうち、かくし砂糖大さじ2と分量の麦みその1/3位を入れ、じっくりと煮込む。
 5. 4が煮えたら、残りの麦みそに残りの砂糖を加え、煮汁で溶いて鍋に入れて仕上げる。
- ※麦みそをこがさないように注意する。



「下関ぶちうま郷土料理集」より抜粋して作成。