

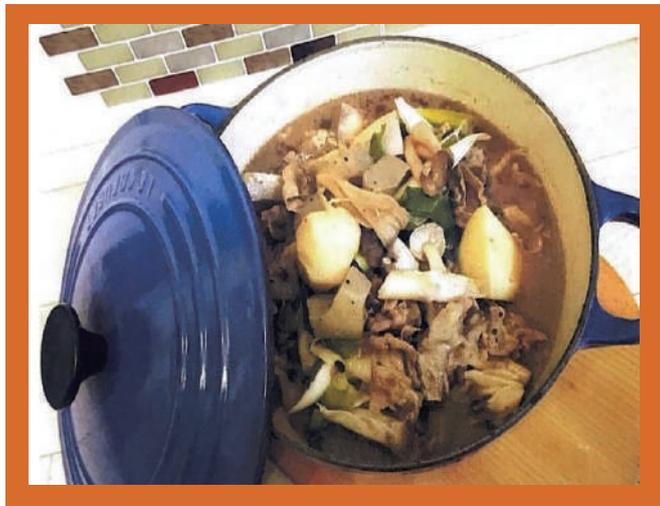


# 最優秀賞：きのこたっぷり山形風芋煮



## ◆使用した秋の食材名◆

きのこ (しめじ・まいたけ) ・里芋



### 使用する食材・調味料・分量 (4人分)

里芋…700g (1袋・皮付き)  
 牛肉バラ薄切り…400g  
 ねぎ…2本  
 ごぼう…1/2本  
 しめじ・まいたけ…各1袋  
 こんにゃく…1枚  
 水…800CC  
 醤油…130~150CC  
 酒…50CC  
 砂糖…大さじ4~5



## ◆料理の手順◆

## ○作業時間 (40分)

- ① 里芋は洗って皮をむき、大きめ一口大に切る。こんにゃくはスプーンで一口大に切り、下茹でする。  
ごぼうは皮をよく洗ってささがきにする。長ねぎは洗って斜め切りにする。  
しめじとまいたけはキッチンペーパーでよくふいて手でほぐし一口大に分ける。
- ② 鍋に里芋・こんにゃく・ごぼう・水を入れ強火にかける。
- ③ 沸騰したら砂糖・酒を入れ中火にし、しめじ・まいたけを入れる。
- ④ 牛肉・ねぎを入れ、醤油を入れる。
- ⑤ 里芋がやわらかくなったら出来上がり。

## ◆料理のコツ・ポイント◆

## ◆アピールポイント



- 皮つきの里芋で作るのが美味しいですが、洗い里芋を使ってもOK。ごぼうもささがきされているパックを使ってもOK。
- あくが出ますがあくを取った分、水と調味料を加えてください。
- メのカレーうどんを作る際、汁が足りなければ水とダシダ (粉末の牛だし) を足してもOKです。
- 汁はそのまま飲めるくらいの塩加減で醤油を調整してください。

寒くなって里芋がたべたくなった時には必ず作ります。

具少しと汁を残し、そこにカレールウ1~2かけら冷凍うどんに入れてカレーうどんです。

このカレーうどんが食べたくてわざわざ芋煮を作ることもあるくらい美味しいカレーうどんが出来ます！

