

季節な食卓



信濃クッキングスクール

上高地みその調理みそ

「田楽みそ」

「田楽みそ」で毎日の食卓がおいしく変わる。



調理みそ

「田楽みそ」のみそ煮



<材料>

牛薄切り肉 200g ごぼう 1本 (200g) こんにゃく 250g 万能ねぎ 適量

≪調味料A≫

だし汁 500cc 田楽みそ 140～160g にんにくのすりおろし 小さじ1

【作り方】

- ① ごぼうはたわしでよく洗い、大きめのささがきにして水にさらす。
- ② こんにゃくは両面に深さ2～3ミリで5ミリ幅の格子状に包丁を入れ、スプーンで小さめにちぎる。2分間ゆでる。
- ③ 牛肉は4～5センチ長さに切る。
- ④ ごぼうとだし汁をなべに入れて煮立て、「田楽みそ」を溶かし入れる。
- ⑤ ごぼうに火が通ったらこんにゃくを入れ、牛肉を広げて全体にのせる。
- ⑥ 煮立てアクがあれば取り除き、弱火にして煮る。
- ⑦ 牛肉に火が通ったら味を調べ、片栗粉大さじ1の水溶きを加えて薄いとろみをつける。
- ⑧ 煮汁とともに盛り、万能ねぎの小口切りをちらす。