**北前いも煮レシピ（４人前）　　　　　　　　中山町観光協会**

|  |  |
| --- | --- |
| **材料** | |
| ①　里芋 | ４００ｇ （1人前１００ｇ）　皮付き |
| ②　棒鱈 | ２００ｇ　(1人前　５０ｇ)　 水戻しする前 |
| ③　油あげ | １枚　　 (1人前　１/４枚) |
| ④　干し椎茸 | ４個　　 (1人前　1個) |
| ⑤　こんにゃく | １枚 |
| ⑥　出汁 | １００㏄ |
| 【出汁材料】  ・昆布  ・かつお節  ・水 | １０ｇ（水に対して１％）  １０ｇ　(水に対して１％)  １１００㏄ （出来上がり約１０００㏄） |
| **調味料** | |
| ①　薄口醤油 | ５㏄ |
| ②　みりん | １００㏄ |
| ③　酒 | １００㏄ |
| ④　塩 | １０ｇ （水に対して１％） |

**作り方**

**【出汁】**⇒市販の白出汁でも代用できます。（入れる分量は商品により異なります。）

①　1100ccの水に1センチ幅に切り目を入れた昆布を入れ、昆布のうま味をスムーズに引き出すため火にかける前に30分ほど浸けておきます。

②　鍋を中火より少し弱いくらいの火にかけ、10分くらいかけてゆっくり沸騰直前まで持っていきます（強火で一気に沸騰まで持っていくと、昆布のうま味がしっかり抽出できなません）。沸騰直前になったら、昆布を取り出します。

③　②に火を入れ、沸騰したところに出汁パックに入れた鰹節を投入し火を止め、そのまま2分ほどおいてクッキングぺーパーで濾します。出来上がり約1000cc。

* 濾す時には押さえないで、自然に濾します。

**【具材の下処理】**

●棒鱈

①　棒鱈は3～4時間冷蔵庫で水戻ししたものを使用。背びれはハサミでカットし、血合いをきれいに取り除き1.5㎝ほどにカット。たっぷりの水で3時間ほど柔らかくなるまで煮ます。

※　レトルト加工したものを使用すると骨まで全て食べる事ができます。

※　圧力鍋をご使用の際の加圧時間は20分から30分目安です。

●その他の具材

①　皮付き里芋はきれいに洗い、厚めに皮をむき洗っておきます。

②　干し椎茸は水で戻し二つ切、こんにゃくは味が染みやすい様に菜箸でつつき、一口大にちぎって下茹でしておきます。

③　油揚げは4分の１に切り、湯通しして水を切っておきます。

④　酒とみりんは2～3分火にかけ、煮切ってアルコールを飛ばしておきます。

**【調理】**

①　出汁の中に里芋を入れ15分程度時々灰汁を取りながら柔らかくなるまで煮ます。

②　里芋が柔らかくなったら、調味料、棒鱈、こんにゃく、椎茸、油揚げを入れ15分程度弱火で煮ます。

③　火からおろし、10分程度味をなじませて**完成！！**

　（盛り付けイメージ）

