

★レシピ①★ いものこ汁

◆材料（４～５人前）

・さといも	1kg
・つきこんにゃく	250g
・鳥肉	150g
・シメジ	100g
・豆腐	200g
・ネギ	150g

（調味料）

- ・酒…25cc
- ・醤油…100cc
- ・塩…少々
- ・鶏がら…1羽
- ・水…1500cc



◆調理方法・手順

- ① 大きめの鍋に水 1500cc と鶏がらを入れて火にかけ、鶏がらスープを作る。（市販の鶏がらスープの素でもよい）
- ② さといもは洗って皮をむき大きめに切り、塩水につける。
- ③ 鳥肉は皮を取って 3～5cm 位に切る。
- ④ 豆腐は 3cm 角に切る。
- ⑤ シメジは小房に分け、ネギは斜め薄切りに切っておく。
- ⑥ ①で作った鶏がらスープにさといもを入れ、吹きこぼれを防ぐためにしょうゆで薄味をつける。
- ⑦ 沸騰したらアクを取り、串を刺してすっと通るくらいにさといもが煮えたら、鶏肉、つきこんにゃく、しめじを入れる。
- ⑧ しょうゆ、酒、塩で味を調える。
- ⑨ 豆腐、ネギを入れ一煮立ちさせて出来上がり。

◆料理のポイント

- ① さといもの皮は包丁を使って削ぐようにむく。
- ② とりがらは、アクをとりながら作る。