

里芋と がんとどき 温泉フランクの ごま煮



材料(4人分)

温泉フランクあらびき	3本	
里芋(小)	12個くらい	
がんとどき(小)	8個	
だし汁	5カップ	
A	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ3と1/2
	砂糖	大さじ3
練り白ごま	大さじ1	
水溶き片栗粉、いんげん		

手軽に美味しく

温泉フランクあらびき

ソーセージとしては珍しい和風テイスト。ごまとカツオだしのおいしさがユニークで人気です。そのまま焼いてもあらびき特有のジューシーな肉汁とだしのおいしさを楽しめます。



作り方

- ① ソーセージは3等分に切り分け、軽く切り込みを入れる。
- ② 里芋は皮をむき一口大に切って、軽く塩で揉む。
- ③ 里芋を良く洗って、水から3~4分湯がき、ぬめりを洗い流す。
- ④ がんとどきはざるに並べてから熱湯をかけ、油抜きをする。
- ⑤ 鍋に①③④を入れて、だし汁を加える。煮立ったら弱火にして(A)を入れて里芋が柔らかくなるまで煮る。落し蓋をすると良い。
- ⑥ ⑤の鍋から約1カップの煮汁を別鍋に取り分け、弱火にかけて、水溶き片栗粉でとろみをつける。そこに練りごまを合わせる。
- ⑦ 器に⑤を盛り、⑥を上から少しずつかける。最後にいんげんを添える。

ひと口メモ

最後に加える練りごまで、香りとコクのでる煮物です。

野菜は、季節の根菜を使うと良いでしょう。