

2009長月

旬の野菜をおいしく食べよう。

縁起物の多収いも

里芋を食べよう。

古くから日本で食べられている里芋。人里で採れることから里芋と呼ばれました。煮っころがしをはじめ、お月見のお供え、東北の秋の芋煮鍋など、心和む秋野菜の代表です。

選び方

地肌が滑らかでどっしり丸みをおびており、湿り気があって傷のないものを選びましょう。



里芋と牛ばら肉の中華風香り煮

牛ばらブロック肉	400g
里芋	400g
サラダ油	小さじ1
水	1.1/2カップ
酒	1カップ
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2.1/2
八角	1個
赤唐がらし	1本



1. 里芋は皮をむく。(大きければ半分の大きさに切る)
2. 牛ばら肉は3cm角に切る。
3. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、2の表面を焼き、1を入れて炒め、水、酒、砂糖、八角、赤唐がらしを入れ、落としブタをし、40分ほど煮、しょうゆを入れて、照りがでるまで煮詰める。
4. 器に3を盛りつける。

feast