



# 芋煮と

# だだちや豆ごはん



## 芋煮

### 材料[4人分]

里芋	500g	醤油	大さじ4
こんにゃく	1/2枚	酒	大さじ3
牛肉	150g	砂糖	大さじ1・1/2
長ねぎ	1本	水	800cc

※お好みで、きのこやごぼうを入れてもおいしい。

### 作り方

1. 里芋は皮を剥き大きめの一口大に切る。
2. こんにゃくは手で一口大にちぎる。
3. 鍋に水と里芋、こんにゃくを入れ火にかける。



4. 沸騰してきたら醤油大さじ1分を入れ、里芋が柔らかくなるまで煮る。
5. 牛肉(+きのこ類やごぼう)と残りの調味料を入れ、アクを取りながら煮る。



6. 最後に長ねぎを加え、柔らかくなるまで煮込み、味がよく染み込んだら完成!

## だだちや豆ごはん

### 材料[2合分]

米	2合
だだちや豆(さや付き)	100g (※今回は薄皮を剥いて使用しました)
顆粒昆布だし	小さじ1
醤油	小さじ2
塩	ひとつまみ
水	380cc

### 作り方

1. だだちや豆は生のままさやを剥く。  
※薄皮を剥くと緑色が鮮やかで見た目がよく、薄皮が付いたままだと出汁が出て味がいいそうなのでお好みで。
2. 米を研いで水を切っておく。
3. 炊飯器に、米、だだちや豆、調味料を溶いた水を入れ炊飯する。  
※今回は「炊き込み」設定で炊きました。
4. 炊きあがったら数分蒸らし、軽く混ぜて完成!

