

## ◎ 材料 (5~6人分)

- ・ れんこん 1 節 (150グラム)
  - ・ ごぼう 1 本 (200グラム)
  - ・ 里芋 大4コ
  - ・ にんじん 1 本
  - ・ こんにやく 1 枚
  - ・ サラダ油 大さじ 1
  - ・ お好み豆、インゲン豆、絹さや、さとうがねい、ものを入ると色どりが良い (最後に使う)
  - ・ 干レシイタケ 4 枚
  - ・ 鶏もも肉 250グラム
  - ・ しいたけの戻し汁 100cc
  - ・ 一番だし 100cc
  - ・ 酒 1 カップ
  - ・ しょうゆ 大さじ 4
  - ・ さとう 大さじ 2
  - ・ みりん 大さじ 2
- ゴボウとれんこんは、切ったら  
酢水につけてくと良い

# 筑前煮 ちくぜん

# 煮 い

## ◎ 作り方

1. 干レシイタケは、水  $1\frac{1}{2}$  カップに、ひと晩つけて戻し軸を切り、4等分に切る、こんにやくは熱湯でさとうで、ひと口大にちぎる (下茹でして臭みをとる)
2. れんこんは皮をむいておし切りにし、里芋は皮をむいて4等分に切る、ごぼうは洗って、皮つきのままおし切りにし、にんじんも皮をむいておし切りにする、鶏肉は、ひと口大に切る
3. 鍋にサラダ油を熱し鶏肉を中火で炒め肉の色が変わったら、①と②を加えて炒めあわせる、全体に油がまわったら、だし(しいたけの戻し汁、一番だし)としょうゆ、さとうを加え、落としぶたをし、弱火の中火で煮る
4. 野菜がやわらかくなったたら、ふたをし、時々、鍋をゆすりながら、煮汁が半分くらいになるまで煮詰める、最後に、みりんを加えて、ざっくり混ぜあわせ、火を止めてそのまま、冷まして味をなじませる
5. 器に盛って、豆類をかざる

・ 煮汁ごと保存容器に入れて、冷蔵保存し  
日持ちは約5日

干レシイタケ、一番だし、お野菜のだしが  
うま味をひきだしてくる煮物です