

ごんだら煮



【どんな料理？】

- ・西粟倉村では、冠婚葬祭などの集まりの時に食されるメニュー。ごんざ煮、ごんざら煮、ごんだ煮、ごんだら煮...等々村内でもいろんな呼び方があるそうです。
- ・西粟倉村で長年学校給食や地域食材を活かした加工品づくりに携わってきたお母さんたちから習いました。
- ・村のお母さん曰く、昔はウサギ肉を使うこともあったとか...もしウサギ肉が手に入ったら試してみるのもよいかもしれません。

【材料】(10人分)

だいこん	500g (約1/2本)
にんじん	200g (約1本)
ごぼう	150g (約1本)
里芋	300g (ジャガイモも可)
乾燥シイタケ	20g (事前に戻しておき、戻し汁は捨てずにとっておく)
きぬさや	50g (いんげん・スナップエンドウも可)
あげ	100g (約3-4枚)
ちくわ	100g (4約本)
昆布	10g (戻さなくてOK)
こんにゃく	300g
鶏肉	300g
醤油	60g (大さじ4)
砂糖	30g (大さじ2)
みりん	30g (大さじ2)
酒※鶏の下味用	30g (大さじ2)
醤油※鶏の下味用	15g (大さじ1)

【ポイント】

◎野菜は、材料欄にあるもの以外だと、れんこん、筍、青みのはインゲン、スナップエンドウを使用しても美味しく作れます。

◎使用する野菜の種類や分量によって味が変わるので、調味料を足すときに味をみて、好みに調整します。

【手順】

①	②	③	④
			<p><写真データなし></p>
<p>材料を一口大に切る ※こんにゃくは手やスプーンでちぎるとよい ※昆布はハサミなどで1cm角に切る</p>	<p>肉を炒める この時酒と醤油で下味をつける</p>	<p>(里芋と揚げとちくわ以外の)野菜を固いものから入れ炒める 具体的には、ごぼう大根人参こんにゃく昆布(戻さなくてOK)など</p>	<p>戻しておいたシイタケを入れる 戻し汁もこの時いっしょに入れる</p>
⑤	⑥	⑦	⑧
		<p><写真データなし></p>	
<p>ひたひたになるまで水を足し、野菜がある程度煮えるまで煮込む</p>	<p>揚げやちくわを入れる</p>	<p>みりん、醤油、砂糖を入れる(味を確認して物足りなければ、和風顆粒だしを入れて調整する)</p>	<p>里芋を入れ、煮込む(煮崩れを防ぐためにこのタイミングで入れる)</p>
⑨			
			
<p>最後に、塩ゆでしたきぬさやを散らす(色味を損なわないために最後に入れる)</p>			

「ごんだら煮」のレシピはCookpadにも掲載しています。

(リンク)<https://cookpad.com/jp/r/24481958>

※Cookpadの利用規約および著作権に従ってご利用ください。