

# 家族で楽しむおいしい一皿

うま味を逃さない調理法で、秋の味覚を丸ごといただきます



塩肉じゃがのような、ほっとする味

## 手羽先とジャガイモの タツカンマリ風

(手羽先とジャガイモの韓国風塩煮込み)

### 材料(4人分)

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| ジャガイモ……………2個    | 酒……………100ml    |
| ネギ……………1本       | 水……………600ml    |
| エノキタケ……………1パック  | 塩……………小さじ2     |
| ニンニク……………1片     | お好み            |
| 手羽先……………8本      | 黒こしょう……………適宜   |
| ショウガ(スライス) ……2枚 | ポン酢しょうゆ……………適宜 |
|                 | 小口ネギ……………適宜    |

### 作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて2cmの厚さにカットし水にさらしておく。ネギは2cmのぶつ切り、エノキタケは石突きを落とし半分に切ってばらす。ニンニクは皮をむいて包丁の腹でつぶす。
- ②ジャガイモ以外の材料を鍋に入れて火にかける。沸騰したらあくを取って、弱めの中火で15分煮込む。ジャガイモを加えてさらに15～20分煮込む。
- ③お好みで黒こしょうやポン酢しょうゆ、小口ネギをかけいただく。

### ポイント

手羽先とエノキタケからだしがでてうま味のある煮込みに。煮込む時間はかかりますが、放置しておけばできるので簡単です。

### アレンジ

- キムチやカレールーを入れる

## ゴボウと

## キノコのきんぴら

ニンニクと一味唐辛子を入れて食欲そそる1品に

### 材料(4人分)

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| ゴボウ……………1本         | 砂糖……………小さじ1      |
| 好みのキノコ……………150g    | 塩……………1つまみ       |
| (シメジ、マイタケなど)       | しょうゆ……………小さじ1    |
| ニンニク(みじん切り) ……1/2片 | オリーブ油……………大さじ1/2 |
| 酒……………大さじ1         | 一味唐辛子……………適宜     |

### 作り方

- ①ゴボウは流水で泥を落とし、斜め薄切りにしてから千切りにし、水にサッとさらして水気を切っておく。シメジは石突きを落とし、マイタケはばらしておく。
- ②フライパンにオリーブ油を引き、ニンニクを入れて中火にかける。香りが出たら①と酒、砂糖、塩を入れて混ぜ、ふたをして弱火で4分加熱する。
- ③しょうゆを入れて水分を飛ばしたら出来上がり。お好みで一味唐辛子を振っていただく。

### ポイント

キノコのうま味を出して風味豊かなゴボウに吸わせることで、うま味を逃さず楽しめます。ちなみに韓国にもウオンチョリムというきんぴらごぼうがあります。

### アレンジ

- 細かく刻んで塩ざけと一緒にご飯に混ぜる
- 牛肉やキュウリなどと一緒に太巻きにする

