

鉄火煮



鉄火とは真っ赤に焼いた鉄のことですが、赤い色の材料を使ったり、赤っぽい色に出来上がった料理に鉄火という名前が使われるようです。鉄火煮は赤みそを使うと赤っぽい色に仕上がります。



材料【4人分】

生揚げ	200 g (1枚)
ごぼう	70 g (1/3本)
角こんにゃく	100 g (約1/2枚)
ちくわ	40 g (1本)
大豆水煮	60 g
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ2/3
赤みそ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
水	200 cc (1カップ)

【作り方】

- ① 生揚げは一口大に切る。
ごぼうは5mmの輪切り、角こんにゃくは縦3等分にし、8mmの厚さに切る。ちくわは1cmの厚さに切る。
- ② 砂糖、みりん、みそ、しょうゆを混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱しごぼうを炒め、油がなじんだら水を入れて煮る。
- ④ 沸騰したら角こんにゃく、大豆、ちくわ、生揚げを入れる。
- ⑤ ごぼうがやわらかくなったら、調味料を入れ材料に味がしみ込むまで弱火で煮る。

【ワンポイント】

生揚げや大豆水煮を使用して豆類・豆製品がたくさんとれる料理です。肉を入れたり、にんじん、れんこんなどの根菜類を入れたりしてそれぞれの味や歯ごたえを感じながら食べるのもいいですね。常備菜にもおすすめです。