

# 肉なが煮



肉じゃがのじゃがいもを、青森県で盛んに生産されている「長いも」に替えた料理です。

いつもの食材を違うものに替えてみるのもいいですね。



## 材料【4人分】

ぶた肉	80g
長いも	200g
にんじん	50g (1/3本)
玉ねぎ	100g (1/2個)
糸こんにゃく	60g
アスパラガス	1本
だし汁	200cc(1カップ)
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2

## 【作り方】

- ① ぶた肉は一口大に切る。  
長いもと玉ねぎは一口大、にんじんは5mm厚さの  
いちよう切りにする。  
糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。  
アスパラガスはゆでて、2cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、沸騰して  
きたらぶた肉、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、  
長いもの順に入れ、中火で煮る。
- ③ 長いもとにんじんがやわらかくなってきたら火を  
止め、ゆでたアスパラガスを加える。

### 【ワンポイント】

長いもは生で食べるとシャキシャキした食感ですが、火を通して煮物などにするとホクホクした食感を楽しむことができます。

アスパラガスは先にゆでておき、最後に加えることで、色よく仕上がります。また、季節によってアスパラガスのかわりに「さやいんげん」や「枝豆」、「大根やかぶの葉」を使ってもいいです。