



# 博多じょうもんさん 今月のおすすめレシピ



## きのこの生姜炒め



新米に合う!

(材料) 4人分

新生姜: 100g  
 エリンギ: 4本  
 しめじ: 2袋(400g)  
 人参: 60g  
 お酒: 大さじ1  
 みりん: 小さじ1  
 しょう油: 大さじ1      サラダ油: 大さじ3



### (作り方)

1. 新生姜とにんじんは薄く細切りに、しめじはほぐし、エリンギは縦半分に切ってから横半分に切って短冊状にする。
2. フライパンにサラダ油を大さじ2をしき、新生姜とにんじんを炒め、しんなりしたら、しめじ、エリンギも加えて炒める。さらに、サラダ油大さじ1をまわし入れて炒める。
3. お酒を加えて炒めたら、みりん、しょう油を加えて絡めながら炒めたら出来上がり。

## 里芋と鶏肉のこっくり煮



新米に合う!

(材料) 4人分

里芋: 5個(300g) 鶏もも肉: 200g だし汁: 1と1/2カップ みろ: 大さじ2 ごま油: 大さじ1 ゆずの皮: 少々	}	A { みりん: 大さじ3 砂糖: 大さじ3 しょう油: 大さじ1.5 酒: 大さじ2
--	---	---



### (作り方)

1. 里芋は皮をむき、3つくらいの輪切りにして軽く下茹でをする。
2. 鶏肉は1口大に切る。
3. 鍋にごま油を熱して鶏肉を炒め、少し色づいたら里芋を加えて炒め合わせる。油が全体にまわったら、だし汁を加える。
4. 沸騰したらアクをすくってAを加え、落とし蓋をして中火で約10分煮る。
5. 4に味噌を溶き入れ、味がなじむまで煮る。
6. 器に盛って千切りしたゆずの皮をのせて出来上がり。