

## 筑前煮



**材**  
**料**

鶏もも肉……………100g  
ニンジン……………1/2本  
レンコン……………1本  
ゴボウ……………1/4本  
干し椎茸……………2枚  
こんにゃく……………1/2枚  
サラダ油……………適宜  
高砂の峰…カップ1/4強  
水……………ひたひた程度  
砂糖……………大さじ1  
醤油……………大さじ1・1/3  
塩……………適宜

### 作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。ニンジン・レンコン・ゴボウは皮をむいて乱切りにし、レンコン・ゴボウは酢水に浸しておく。
- ②干し椎茸はもどして石づきを落とし4等分する。こんにゃくは下ゆでし、食べやすい大きさにちぎる。
- ③鍋に油をひいて鶏肉を炒め、表面が白くなったら高砂の峰を半分入れてざっとまぜ、①②の野菜とこんにゃくを加えて炒める。
- ④全体に火が通ったら残りの高砂の峰を入れてざっとまぜ、水を加える。
- ⑤④が煮立ったらアクを取り、中火にして砂糖を加え、落とし蓋をする。
- ⑥5～6分煮たら醤油を入れ、塩を加える。
- ⑦再び落とし蓋をして弱火で煮、時々上下を返しながらかき混ぜながら煮汁がほぼなくなるまで煮る。

※好みにより、大根、里芋、青みを添える。