

♪ エコアのガスでうまがまん♪

コンロ料理

シシリアンライス



材料：2人分

- 木綿豆腐・・・1/2丁
- 油揚げ・・・1枚
- ごぼう・・・20g
- だいこん・・・50g
- にんじん・・・20g
- こんにゃく・・・0.25枚
- 干し椎茸・・・1個
- 戻し用水・・・100cc
- 昆布水・・・300cc
- 酒・・・大さじ2
- ごま油・・・大さじ1
- こいくち醤油・・・大さじ1~2
- みりん・・・小さじ1
- 塩・・・適宜



- ① 木綿豆腐は水切りする。油揚げは油抜きして食べやすくカットする。ごぼうは小さ目の乱切りにして水にさらし、あく抜きしておく。だいこん、にんじんはイチヨウ切りにする。



- ② こんにゃくは手やスプーンでちぎり、塩もみして下茹でしておく。



- ③ 干し椎茸は水で戻し、食べやすくカットし、戻した水は出汁用にとっておく。計量した水に昆布を1時間以上漬けて昆布水をつくっておく。



- ④ 鍋でゴマ油を熱し、水切りして崩した豆腐を炒める。大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくも加えて炒める。



- ⑤ 全体に火がとおったら、昆布だしと干し椎茸の戻し汁、酒を加えて落とし蓋をして弱火で10分間煮る。野菜が柔らかくなったらみりと醤油(半量)加えて更に煮こむ。

ポイント

この時、ガス台の便利な「タイマー機能」を使うと自動で消火できます。



- ⑥ 火からおろす直前に残りの醤油と塩で味を整える。

ポイント

醤油を2回に分けて加えることで、醤油の風味が引き立ちます。