

×きりたんぼ風伊賀鍋×



ごはんを潰してこぼん型にした、
特製きりたんぼ入り!
すき焼きのような甘辛い味合いが
美味しいお鍋です。
我が家の定番鍋になること間違いなし!



《材料》 4人分

米	4合	こんにゃく	1玉
伊賀豚 (又は伊賀牛)	400g	昆布	10cm×2~3枚
春菊	1~2把	水	1ℓ
太ねぎ	2本	【基本調味料】	
生しいたけ	6個	しょうゆ	80cc
しめじ	1パック	みりん	40cc
ごぼう	2本	砂糖	大さじ4
木綿豆腐	1丁	★柚子こしょう	お好みで

- ① ご飯を普通の水加減で炊いて、蒸らしておく。
- ② 昆布を水に浸しておく。
- ③ ご飯は、ボウルに取って、すりこぎで潰し、2口大の平たい楕円にして熱したグリルプレートにのせて、サラダ油 (分量外) を刷毛で薄く塗り、9~10分焼いておく。
★ごはんをまるめる際、サラダ油 (分量外) を手にぬると米がくっつきにくい。
★グリルプレートがなければ、焼き網の上にアルミホイルを敷いて焼いてもOK。
- ④ しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせておく。
(3倍の昆布出汁で薄めて使うのが標準)
- ⑤ 春菊は洗って、食べやすい長さに切り、太ねぎも斜めに切り、ごぼうは笹がきか斜め切りにして、酢水 (分量外) に浸しておく。
生しいたけやしめじも適宜切り、こんにゃくを使う時は手綱結びにして下茹でしておく。木綿豆腐はざるで水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 鍋に④の調味料の半分を入れて、3倍の昆布出汁 (450cc~500cc) を加えて火にかける。煮立ったら、火の通りにくいものから入れて、最後に伊賀豚とグリルで焼いたご飯、春菊を加え、軽く煮る。伊賀豚に火が通ったら出来上がり。
- ⑦ 途中、出汁を足したり、基本調味料を足して味を加減しながら食べる。
★卵を割りいれても美味しいです。



今回のお料理に合う伊賀の地酒は、若戎酒造様の「純米吟醸義左衛門」です。程よい香りとさっぱりした味合いで楽しみが留まること知らずです。ぜひお冷め御飲酒ください!

