

料理名	紀州のがめ煮								
材料（3人分）									
鶏肉					90g				
土しょうが					3g				
だいこん					90g				
にんじん					15g				
ほねく					60g				
土ごぼう					60g				
こんにゃく					60g				
油					3g				
砂糖					12g				
しょうゆ					15g				
みりん					3g				
水					60g				
1	鶏肉を一口大に切る。	2	野菜は乱切りにし、ほねくは2cm位の色紙切りにする。	3	こんにゃくはちぎり、鍋でゆがく。	4	鍋に油を入れて、鶏肉を炒め、すりおろしたしょうがを加えて臭みをとる。	5	4 にごぼう、にんじん、大根を入れて炒める。
6	水を入れて、ほねく、こんにゃくも入れて煮る。	7	あくをとって調味料を入れる。	8	火が通って柔らかくなったら火を止めて蒸らす。	9		10	
備考									
<ul style="list-style-type: none"> ・ほねくや鶏肉を和歌山の梅鶏を使用すると、より和歌山らしい献立になります。 ・出来上がりのがめ煮は一度冷やすと野菜に味がしみ込み、食べる直前に再加熱するとよりおいしく食べることができます。 									