

たらと里芋と栗のとろとろ煮

胃腸に優しいタラの和食おかず



カロリー
179kcal
(1人分)

調理
時間
約25分

材 料 (4人分) もみじ麩……………1本
真ダラ(切り身)3切れ <煮汁>
塩……………少々 だし汁……………350cc
片栗粉……………大さじ1 砂糖……………大さじ1
里芋(皮なし正味)200g みりん……………大さじ1
むき栗……………12粒 薄口しょうゆ……………大さじ2

作り方

1

里芋は1.5cm厚の輪切りにしてザルに入れて流水でこすり洗いをする。



2

1の里芋を茹でこぼしてザルにあげ、再度こすり洗いをして、余分なぬめりを取る。



3

真ダラは骨があったら取り除き、一口大に切って塩をまぶし、片栗粉もまぶす。



4

鍋に煮汁と1の里芋、むき栗を入れて火にかけ、煮立ったら落とし蓋をして中火で7分煮る。



5

4の鍋から栗だけ取り出して、薄口しょうゆを加えて強火にする。



6

5の鍋に、3の真ダラをできるだけ重ならないように1切れずつ加える。



7

真ダラに火が通ったら、8mm厚に切ったもみじ麩を加え、栗も戻して中火で2～3分煮て火を止める。



栄養価

- 里芋のぬめり成分「ムチン」には、血液サラサラ効果があるといわれます。
- 低コレステロールのタラと合わせた、体に優しい一品です。

ワンポイントアドバイス

- 真ダラを加えるときは必ず強火で。そうすると、真ダラの周りにとろみの膜が張ったようになります。
- 途中で煮汁が減り過ぎたら、水分を少し加えてください。

【皮つき栗の楽な剥き方】

- 1.ボウルに栗を入れ、上から熱湯をたっぷり注いで、冷めるまで放置する。
(できればそのまま半日くらいつけておく)
- 2.栗の下のだらだらした部分を真横に切りおとし、鬼皮を剥いてから薄皮を剥く。

