

～じゃがいもと鯨の味噌すき煮～

使用品種 ニシユタカ

【材料】(2～3人分)

- ・じゃがいも...大1個
- ・しらたき...1/2袋
- ・キャベツ...1/4個
- ・長葱...1本
- ・鯨肉(赤身)...90g
- ・味噌...60g
- ・みりん...大さじ3
- ・砂糖...大さじ3
- ・酒...大さじ2

【作り方】

1. じゃがいもは皮を剥き1cmの半月切りにし、水にさらしておく。しらたきは湯通しした後、2～3cmのざく切りにする。キャベツは一口大に切り、長葱は1cm幅の斜め切りにしておく。調味料はすべて合わせ、よく混ぜておく。鯨肉は薄くスライスしておく。
2. 鍋にじゃがいも、キャベツ、しらたき、長葱、水100ccを入れ、蓋をして弱火にかける。
3. じゃがいもに完全に火が通るまで弱火で煮た後(10～15分位)、合わせ調味料を加えさらに5分煮込む。
4. 鯨肉を入れ、蓋をし、1～2分煮込む。肉にサッと火が通ったら火を止め、盛り付ける。

鯨肉は煮過ぎると硬くなってしまいますので、盛り付ける直前に肉を入れ、煮込むようにして下さい。

