



「一汁一菜で良いという提案」

料理研究家 土井善晴さんの二十四節季 マイレシピ

草花に冷たい露が宿る、寒露の候。日をおかぬとれたての芋は、ツルリと皮がむけます。
芋だけを味わって、食べるおいしさは格別です。

●里芋の煮っころがし

◇エネルギー/500kcal 塩分/5.2g 調理時間/40分

◇材料 里芋（中）7～8個（500g）

- ・水 カップ2 ・酒 カップ1/2 ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ2

◇つくり方

- ①里芋は目の粗いスポンジでこすって皮をむき（残るようだったら包丁でそげる）、なり口を切る。
- ②鍋にサラダ油を大さじ1を熱して里芋を炒め、油となじませる。
- ③鍋に水と酒を入れ、沸騰したら砂糖を加える。
- ④落しぶたをして、中火で10分間ほど煮たらしょうゆ大さじ2を加え、さらに8分間ほど煮る。
- ⑤竹串を刺してみても柔らかく煮えていたら強火にし、煮汁を煮詰めていく。煮汁がトロリとしたら、からめながら仕上げる。

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！