

岡山の郷土料理 ふなめし

魚料理 磯 平野紀雄さん監修レシピ



材料(4人分)

ふなミンチ	50g
ごぼう	50g
金時人参	30g
小芋	4個
生しいたけ	2つ
こんにゃく	1/4枚
油揚げ	1/4枚
小口ねぎ	少々
もみのり	少々

出汁	2カップ
サラダ油	少々
ごま油	少々



A	濃口しょうゆ	大さじ3
	薄口しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ3
	砂糖	大さじ1

1 野菜を切ります。

- ・ごぼうはさがきにし、水に放してアク抜きをします。
- ・金時人参、しいたけ、こんにゃく、油揚げは、短冊切りにします。
- ・小芋は皮をむいて輪切りにします。



2 ふなミンチ、野菜を炒めます。

- ・フライパンにサラダ油少々、ごま油少々を入れ熱した後、弱火にしてふなミンチを入れ、よくほぐしながら炒めます。
- ・ミンチが白っぽくなった後、強火にして、1の野菜を入れてサッと炒めます。



3 煮込み、味を整えます。

- ・鍋に出汁を入れて強火にかけます。
- ・2を入れ、煮立ってきたらアクを取ります。
- ・Aを加えて味を整えます。再度煮立ってきたら、弱火にして、野菜がやわらかくなるまで煮込みます。



4 盛り付けます。

- ・丼にご飯をついで、3をかけ、小口ねぎともみのりをふります。

