

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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>												