

## いのしし味噌シチュー



### ☆材料（6人分）

- ・猪肉（部位どこでもOK）・・・600g
- ・塩、コショウ、小麦粉・・・少々
- ・こんにゃく・・・1枚
- ・にんにく・・・2片
- ・大根　　・・・・・・・・・・1/4本
- ・ゆで卵　・・・・・・・・・・3個
- ・だし汁・・・・・・・・・・600cc
- ・みりん・・・・・・・・・・50cc
- ・砂糖・・・・・・・・・・120g
- ・赤味噌・・・・・・・・・・130g
- ・デミグラスソース・・・・・・・・400cc
- ・赤ワイン・・・・・・・・・・200cc

### ☆作り方

- ① 猪肉は4cmに切り、塩、コショウ、小麦粉をまぶし軽く炒める。  
こんにゃくは手でちぎる。にんにくはすりおろす。
- ② 大根は皮をむき、厚めの輪切りにして下茹でする。
- ③ だし汁、みりん、砂糖、味噌、デミグラスソース、赤ワイン、すりおろしたニンニクを鍋に入れ、①を入れ火にかけ沸騰したら、アクを取りながら弱火で煮込む。
- ④ 仕上がりの30分前に大根、ゆで卵を加える。
- ⑤ 器に盛り、好みで人参、チンゲンサイを添える。

### ☆シェフのワンポイントアドバイス

- ・赤味噌は130gが基本ですが、あとから入れても調整できるので、70～80gで調味して様子を見てから、足りなければ赤味噌を少しずつ加える。