本学教員が考案した「芋煮」レシピがコンテストで入賞

地域の食文化である郷土料理の伝承を健康的な食を通し行っていくことを目的に、全国からレシピを募集した「第6回　うま味調味料活用！郷土料理コンテスト 2021」(日本うま味調味料協会(東京)主催)にて、本学の教員らが考案した「芋煮」のレシピが入賞しました。

＊詳しくはうま味調味料協会 HP をご覧ください。

将来への伝承性や県外の誰もが手軽につくれるように考え、どこのスーパーでも購入できる冷凍食品を使用しました。また、うま味調味料を使用することなどで減塩メニューにもなっています。

芋煮

◆材料　(1人前分)
(※作る際は 4 人前以上が作りやすい)

・里芋(冷凍)	125g
・板こんにゃく(白)	50g
・牛バラ肉	37.5g
・長葱	25g
・ささがきごぼう(冷凍)	15g
・舞茸	20g
・大根	30g
・醤油	9g
・砂糖	2.5g
・日本酒	12g
・水	200g
・うま味調味料(高核酸系)※	0.2g

豆知識①
高核酸系のうま味調味料※とは、グルタミン酸ナトリウム（昆布だしのうま味成分）にリポヌクレオチドナトリウム（イノシン酸ナトリウム（鰹だしのうま味成分）やグアニル酸ナトリウム（干ししいたけのうま味成分）が混合されたもの）を６～12%配合した家庭用のうま味調味料。

豆知識②
チーム名の『ぐるもん』は、フランス語で“食いしん坊”という意味。食べることも料理することも大好きなことから、この名前でエントリーしたそうです。

◆作り方

① 牛肉は 4 ㎝幅ぐらいに切り、葱は大きめの斜め切りにする。大根は皮を剥いて少し厚めのいちょう切りにする。

② 牛肉に舞茸を手で裂いてまぶし、うま味調味料の 3/4(0.15g)を入れて揉み込み、30 分以上置いておく。

③ 板こんにゃくは手でひと口大にちぎり、うま味調味料の 1/4(0.05g)を揉みこみ、5 分程度置いておく。

④ ③を沸騰したお湯にさっと湯通しし、ザルに空けて水気を切っておく。

⑤ 鍋に分量の水と里芋、こんにゃく、大根を入れて火にかけ、里芋に箸がスッと通るまで煮る。

⑥ 牛肉と舞茸、醤油 2/3(6g)、砂糖、酒、ささがきごぼうを加え、アクをすくいながら煮る。

⑦ 葱を加えてくたくたになるまで煮込む。

⑧ 最後に醤油 1/3(3g)を加えてサッと煮込んだら完成。