

里芋と棒ダラの炊き合わせ

合計加熱調理時間 約 140分

[1人分：148kcal／食塩相当量：1.9g]

大ぶりな里芋と棒ダラを、上品な薄味でじっくり煮込んだ郷土料理。



材料（8人分）

里芋（厚めの八方に皮をむく）	700g
棒ダラ：冷凍	600g
番茶	1500cc
＜材料a＞	
昆布（3等分に切る）	1枚
だし汁	700cc
みりん	大さじ1・ 1/2
薄口しょうゆ	75cc
砂糖	40g
小松菜	適量

*掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

8人分

設定

スチコン設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	20分	100℃	-
2	スチーム	-	60分	100℃	-
3	コンビ	100%	60分	160℃	-

下ごしらえ

- ・棒ダラは解凍し、熱湯をかけて臭みを取り、冷水で洗う。
- ・小松菜は下茹で（スチーム・3分・100℃）する。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に里芋を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 65mmのホテルパン1枚に、棒ダラと番茶を入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。
5. 65mmのホテルパン1枚に、2、4の棒ダラ、＜材料a＞を入れ、クッキングペーパーを被せてフタをし、【設定3】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、そのまま粗熱を取って味を染み込ませる。器に盛り、小松菜を添える。



調理ポイント

- ◆大きめの里芋やえび芋を使用すると良い。
- ◆乾物の棒ダラを使用する場合は、1週間程かけて水戻しをしてから使用すること。
- ◆煮込んだものを一日置くと、味が染みてより美味しい。