



いわき野菜  
アンバサダー

I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

1060

磯ちゃん

タイトル:

## いわきごぼうとレバーの甘煮



いわきに来てもう少しで3か月になります。単身者のフライパン調理です。

ごぼうを炒め、レバーを炒め甘タレからめて煮詰めます。

ごぼう単独でも良いような気がします。

2パターン試してください。

次回、トマトと牛乳寒天です。

### 【いわきごぼうとレバーの甘辛煮の作り方】

#### 材料

ゴボウ 直径 3cm 長さ 10cm レバー 250g サラダ油、  
片栗粉

臭い消したれ

牛乳 大さじ2 酒 大さじ1 醤油 大さじ1

以上をボールで混ぜておく

甘たれ

砂糖 大さじ2 みりん 大さじ1 酒 大さじ1 酢 大さじ2

醤油 大さじ2

以上を器で混ぜておく

#### 作り方

##### 下準備

①レバーを水でよく洗い、水気を取り、臭い消したれにつけ冷蔵庫で冷やす ②ゴボウを水でよく洗いピウラーで薄く引き、水の入ったボールに入れあく抜きを行う。

③体を良く洗い、お風呂に入って十分温まる。④水気をふき取り、とりあえず適当な物を身につける ⑤ザルで水をきったゴボウを油のひいたフライパンに入れ、軽く炒める、皿に移す。⑥冷蔵庫からレバーを取り出し、キッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をつけて適当に余分な粉を落とす。

⑦フライパンにレバーを入れ両面を炒める。⑧フライパンからレバーを皿に移し、電子レンジで40秒チンする。⑨フライパンにごぼうとレバーを入れ甘タレをいれ炒める?煮詰める? ⑩タレがからまった完成。⑪実際はタレと上手くからまず、色白のごぼうがずいぶんいます。