

たまにはこんな
お鍋はいかが？

鍋特集



秋刀魚 3匹
鶏肉(もも肉) 300g
料理酒 大さじ1
片栗粉又はくず粉 大さじ1
白菜 1/4
ネギ 2本
きのこ 1パック
春雨 1/2パック
豆腐 1丁
器) ポン酢 お好みで

寒くなってきてお鍋が恋しい季節となりました。みんなで楽しく鍋を囲んで、心の身体もホカホカに。

(編集部: 工藤 元子)

秋刀魚鍋 (4人分)

- 1、土鍋に水を入れ火にかける
 - 2、野菜、豆腐を切る。
 - 3、鶏肉を切って、☆酒、片栗粉又はくず粉をまぶしておく。(こうすることで鶏肉の食感が良くなります)
 - 4、秋刀魚の頭、はらわたを除き3等分にする。
 - 5、水が沸騰した土鍋に3の鶏肉を入れる。
 - 6、2野菜、豆腐、4秋刀魚を入れ、火が通ったらポン酢でいただく。
- ※△におじや / 塩、醤油少々にご飯入れ、溶き卵を入れておじやでいただく。

クリーミーで温かい！ 酒粕入り野菜チーズ鍋 (4人分)

白菜 3枚
玉ねぎ 1個
パプリカ 1/2個分
ブロッコリー 1/2株
しめじ 1株
酒粕 100g
スライスチーズ 3枚
牛乳 1/4カップ
コンソメスープの素 2個
又はチキンコンソメ(液体) 2袋
塩 少々
こしょう 少々

- 1、白菜はざく切りに、玉ねぎはくし切りに、パプリカは細切りにします。ブロッコリーとしめじは小房に切り分けます。
- 2、酒粕を小さくちぎって水を少し加え、ふやかしておきます。チーズは細かくちぎっておきます。
- 3、鍋に水3カップを入れて煮立たせ、白菜・玉ねぎ・しめじとコンソメスープの素を入れます。
- 4、野菜が柔らかくなったら、ブロッコリー・牛乳・酒粕を加え、かき混ぜます。5とろりしたらチーズとパプリカを入れ、塩・こしょうで味をととのえて出来上がりです。



あったか！塩麴鍋 (4人分)

水 1000cc
塩麴 大さじ3
チキンコンソメ 小さじ2
鶏もも肉 2枚
しゃぶしゃぶ用豚肉 2パック
白菜 1/4カット
白葱 1本
エリンギ2P & えのき2P
ほうれん草 3束
木綿豆腐 1/2丁

- 1、沸騰したお湯に塩麴、チキンコンソメ、一口大に切った鶏肉を入れアクを取りながら鶏肉に火を通す。
- 2、全ての野菜も食べやすい大きさに切り、材料を全て加え蓋をしてひと煮立ちしたら出来上がり！



豚とキャベツのニンニク塩バター鍋 (4人分)



豚バラしゃぶしゃぶ用(フツウの薄切りでも可) 150g くらい
キャベツ 1/4玉
ニンニク 1片
バター 20g
* チキンコンソメスープの素 2袋
* 水 1カップ
* 酒 1/2カップ
塩 適量 / ブラックペパー 適量
ポン酢

- 1、土鍋にバター半量を溶かし、輪切りにしたニンニクを炒めて香りをだす。
- 2、豚バラを炒め、焼き色が付いたら*を加えて煮立たせる。
- 3、アクを取り、塩・ブラックペパーを加えて味を調べ、食べやすい大きさに切ったキャベツを加えて煮る。
- 4、煮えたら、残りのバターを加えて完成。ポン酢につけて食べる。

鶏肉団子 & 春雨鍋 (4人分)



- 1、「春雨」はぬるま湯で戻し、適当な長さにカット。
- 2、<鶏肉団子>の材料を全てボールに入れ、木ベラ等でよく練り混ぜる。
- 3、鍋に「植物油(インカインチorヘンプオイルが理想)」大さじ1、「ゴマ油」小さじ1を熱し、食べやすい大きさに切った「白菜」を強火で炒める。
- 4、③に水5カップを加え、沸騰したら「チキンコンソメスープの素」大さじ1、「酒」「醤油」各大さじ3を加える。
- 5、スプーンを2本使って②でピンポン玉くらいの肉団子作り、鍋にポトポト落としていく。
- 6、肉団子に火が通ったら「きのこ類」と「春雨」を加え、「塩・こしょう」で味を整えて出来上がり!!

<鶏肉団子>
鶏ひき肉 400g ~ 450g
長ねぎ(みじん切り) 1本
卵 1個 / 醤油 各 大さじ1
生姜の絞り汁 小さじ1
片栗粉又はくず粉 大さじ2

・白菜 1/2株
・きのこ類など(何でも) 約2パック
・春雨 50g
・チキンコンソメスープの素 大さじ1
・植物油 / ゴマ油 適宜
酒 / 醤油 / 塩 / こしょう 適宜

