

たまにはこんな お鍋はいかが？ 鍋特集

アーティスト 大貫妙子さんご紹介 ～へうげ味噌鍋



水菜 (1把
シャキシャキ感を
大事に。最後にいれます)



作り方 (3～4人分)
1、鍋に水を入れて、沸騰したらまほろばオリジナル「お嫁さんの素」を小さじ1杯入れます。スライスした大根とさがきにしたゴボウをいれます。
2、暫くしたら、白菜 (適量) と豚のバラ肉、豆腐もいれます
3、味噌をこのだし汁で溶きながら投入。(お好みで...の量でOK)
4、長ネギを、水菜、もやしを食べる少し前にいれます。
※材料はだいたい4人分です。種類、分量は調整ください。※たっぷりと麴が入った「へうげ味噌」は十分な甘さと旨味があります。調味料はまほろばオリジナル「イイお嫁さんの素」と「へうげ味噌」のみ！他の調味料は入れません。

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、心も身体もホカホカに。(編集部：工藤 元子)

☆何と!!今年の「第57回 輝く日本レコード大賞優秀アルバム賞」を受賞した大貫妙子さん。秋田で作っている大貫さんの縁起のいい〜!お米で作った、まほろばオリジナルへうげ味噌で作る「へうげ味噌鍋」。大貫さんから直接教えていただきました。これを食べたらパワーアップしそうだな〜…!

簡単！洋風うどんすき鍋 (4人分)

- チキンコンソメ
- 水 300cc に対して 1～2包
- 玉うどん 3個
- ごぼう 1本
- 人参 半本
- かまぼこ 1本
- 春菊・白菜・長葱など
- 【鶏肉だんご】
- 鶏ひき肉 200g
- 玉葱 (みじん切り) 小
- 1 生姜 (チューブ) 少々 塩胡椒 少々



- 1、土鍋に水とコンソメを入れ ごぼうと人参のさがきにしたものを入れて強火にかける。
- 2、☆の鶏肉だんごを混ぜて一口大の肉団子を作り 沸騰した1に入れていく。
- 3、玉うどんとお好きなお野菜・かまぼこなどを入れて 再沸騰したら出来上がり

肉や魚をいれず厚揚げで～雪見鍋 (4人分)



- 大根おろしお好みの量
- おいしい厚揚げ 約1袋
- 白菜 約1/6カット
- 水菜 約1/2袋
- 人参 彩に適量
- 白ねぎ 約1/2本
- 本なめこ 約1パック
- 餅 お好みで適量
- うどん(×用) 1袋～
- 寄せ鍋のスープ 1袋

- 1、白菜・水菜は葉をよく洗って鍋用にザク切り、なめこは石づきをとり洗って小房に。白ねぎは薄めの斜めスライス、人参は厚さcmくらいの輪切りにし、またはお好みで型抜きも!
- 2、厚揚げは、ザルに入れ熱湯を回しかけ(油抜き)食べやすい大きさにカット。大根おろしを用意します。
- 3、鍋に寄せ鍋のスープを沸かし、沸騰したら具材を入れて 蓋をして煮、煮えたら水分を切った大根おろしを加える。具材になじませて、いただく。

コラーゲンもたっぷり！親子鍋 (鶏鍋)

- 1、食材は食べやすい大きさに切り、固い物と柔らかい物を分けて置いておきます。
- 2、茹で卵を作ります。(水から入れて沸騰後10分で冷やします。)
- 3、鍋にゴマ油を敷き手羽元を焦げ目が付くように強火で焼きます。

- 手羽元 10本
- 大根 10センチ
- 人参 1本
- 白菜 1/8
- ネギ 1本
- 水菜 5束
- 卵 2個
- ゴマ油 大さじ2
- ニンニク 2片
- チキンコンソメ 2包
- 醤油 大さじ1
- 塩 適量
- 水 600cc

- ◎を入れて沸騰させます。沸騰したら弱火で5分位煮ます。(灰汁が気になる方は、ここで灰汁取りします。)
- 4、大根、人参、殻を剥いた「ゆで卵」を投入し、沸騰するまで強火、沸騰したら弱火で15分程煮ます。
 - 5、白菜、ネギを入れ、3分後に水菜を投入し、全体を良く混ぜたら出来上がり!!

