たまにはこんな
お鍋はいかが？

鍋特集

今回はアイデア鍋をチョイスしてみました。いつもの鍋に飽きた方、いかがでしょうか。美味しくて、一度に沢山の栄養が摂れ、身体も温まるのでこれからの季節は鍋が最高ですね。（編集部：工藤　元子）

◆お餅のみぞれ鍋

（2～4人用）
・もち4個
・ゴマ油　大さじ1
・鶏肉　300g（豚肉でも可）
・片栗粉 少々
・大根おろし1/2本分
・その他お好み（ミズナ、白菜、 えのき、しいたけ、 油揚げ等）適宜
・柚子皮　みじんぎり少々
■【だし】・水5カップ
・白だし　100cc
・酒　大さじ1
・塩・しょうゆ　各小さじ1位
・砂糖　小さじ1/2

1、 油揚げは細切り 白菜の芯は縦に細切り。鶏肉はひと口大に切り片栗粉まぶす。

2、 鍋にだしの材料をいれて鶏肉、野菜を入れて煮込む。煮込んでる間に大根おろしを作る。

3、 餅を軽く焼く。やわらかくなれば OK。

4、 フライパンにゴマ油大さじ1加え熱する。3の餅をフライパンでキツネ色になるまで焼く。

5、 鍋に餅をくわえ大根おろし、柚子もくわえる。塩で味を調節してください。（砂糖はお好みで）

◆イタリアン風 / トマト

（1人用）
・トマトの缶詰　1缶
* 赤ワイン
* 好みの肉類（お好み）
* ピーマン・玉ねぎ・ニンジンなど　彩りになる野菜
* オリーブオイル
* バジル（あれば少々。乾燥したものでも可）
* ベーコン切り落とし（あればで OK。コクが出ます）

1、 鍋にトマトの缶詰を全投入し、その缶詰の半量の赤ワインを投入、水を足して薄める。

2、 具材を投入（肉だけではなく赤ワインからもアクが出るのでアク取りはマメに！）

3、 火が通ったらオリーブオイルを一周し、バジルを1ツマミ入れて完成！

※シメは「リゾット風雑炊」で。ご飯が煮えたらチーズ（スライスでもカットでも何でも OK）をかければ「トマトリゾット」の出来上がりです♪

◆カンタンあっさり！豚しゃき鍋

（二人分）
・豚肉（しゃぶしゃぶ用）200～250g
・キャベツ　1/4 個分
・大根　8～10 cm分
・長ネギ1本
●だしの素　適量
●水 800cc～
●酒 50cc
◎大根おろし適量
◎ポン酢、ごまだれ、めんつゆ 、ゆず胡椒・七味・キムチなど、おこのみで

1、 キャベツは粗めの千切り、大根は繊維に沿って細い千切り、長ネギは斜めにスライス、全部水にさらしてしゃきっとさせザルに取る。

2、 鍋に●を入れ沸騰したら肉をしゃぶしゃぶし、再沸騰してアクを取ったら1を投入、全体をざっと混ぜて火を止め余熱で完成。

3、 ①大根おろし＋ポン酢、②ごまだれ、③ごま＋ポン酢やめんつゆ、コチュジャンなど、お好みのつけダレと薬味にからめてどうぞ。

◆大根ミルフィーユ鍋

（一人用）
・豚大根：500g
・豚コマ肉：100g
・だし汁（なければ水）：100cc
しそ：3枚
梅干し：1個
ポン酢：適量1

1、 大根をよく洗い、皮付きのまま2～3㎜厚さに切り、土鍋（17㎝）に奥から詰めていき、隙間に豚コマ肉を入れて、だし汁を入れる。

2、 蓋をして強火にし穴から蒸気が、出てきたら弱火にして12～15分加熱し、出来上がったら、千切りにしたしそと種を取って軽く刻んだ梅干しを載せる。

◆手羽先おでん

☆水 1200cc
☆出汁用こんぶ 1枚
☆酒 100cc
☆塩小さじ1
おでんの具材（練り物、卵、コンニャク、大根などお好み）
・手羽先5本

1、 卵はゆで卵にして皮をむいておく。大根は厚めに皮をむいておく。

2、 コンニャクは写真の様に両面に切り込みを入れ、適当な大きさに切って10分程ゆでてお湯を切っておく。

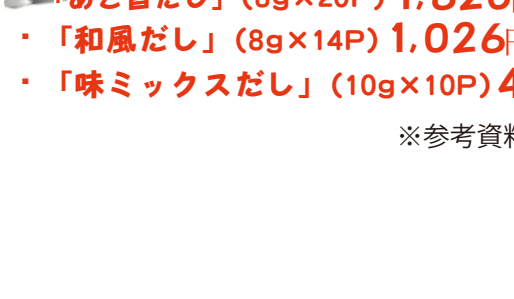
3、 大きめの鍋に☆の材料を入れて軽くまぜたら全ての具材をいれて強火で火にかけます。沸騰してきたらアクをとる。

4、 アクが大体とれたら蓋をし、弱火にして2時間程煮込む。途中具材が浮いてくるので何度か具材を混ぜる感じで汁に浸す。大根やコンニャクに味がしみたら出来上がり！

私のおススメ！

・関西はおでんにスジ肉をいれますけど、おでんに肉系があった方がコクも出るし、栄養価も高くなるし、スープが一層美味しくなります。手羽元でも美味しいですよ。私の作る手羽先おでんは、ちょっとフライパンで油で肉にこげめをつけてから鍋に投入、これが美味しくする。お試しください。（編集部：工藤　元子）

・「みそちゃんこ鍋スープ」
・「とり塩鍋スープ」
・「キムチ鍋スープ」
・「寄せ鍋スープ」
・「豆乳鍋スープ」
各600g… 324円



・「あご旨だし」（8g×20P）1,620円
・「和風だし」（8g×14P）1,026円
・「味ミックスだし」（10g×10P）400円

※参考資料：クックパッド