

キムチ鍋



土鍋8号

<材料>

牛薄切り肉 200g 白菜キムチ 200g にんにく 10g
ニラ 100g もやし 100g 豆腐(絹) 400g

<<調味料D>>

水 800cc 鶏がらスープの素 大さじ1
砂糖 大さじ1 上高地みそ 50~60g コチュジャン 20g

【作り方】

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② ニラは4等長さに切る。
- ③ エリンギは長さを半分になり、2等厚さに切る。
- ④ 豆腐は4等角切りにする。
- ⑤ 白菜キムチは3等長さに切る。
- ⑥ 牛肉は3等長さに切る。
- ⑦ フライパンにごま油 大さじ2 とにんにくを入れて中火で炒める。
- ⑧ 香りが出たら牛肉を加えて炒める。
- ⑨ 肉の色が変わったらキムチを加えて炒める。
- ⑩ ⑧を土鍋に入れて調味料Dを加え、ふたをして5分煮る。
- ⑪ もやし、エリンギ、豆腐、ニラを加え、ふたをして3分煮る。

しめはうどん



みそだれ鍋



土鍋8号

<材料>

鶏もも肉300g 白菜200g 小松菜100g もやし200g 長ねぎ1本

<<調味料A>>

水800cc 出し昆布10g 薄口しょうゆ大さじ2 みりん大さじ2

<<調味料B>>

上高地みそ50g 砂糖10g 白すりごま10g 和風だしの素小さじ1/2
出し汁50cc ごま油大さじ1

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bの上高地みそ、砂糖、白すりごま、和風だしの素、ごま油を入れて良く混ぜ、出し汁を少しずつ加えながら溶き混ぜてたれをつくる。
- ② 白菜は芯と葉に分け、芯は7～8cm長さ、1cm幅の細切りに、葉は2cm幅に切る。
- ③ 小松菜は根元を切り落とし、5cm長さに切って水洗いする。
- ④ 長ねぎは斜め切りにする。
- ① 鶏肉は余分な皮と脂を取り除いて厚さをそろえ、塩を全体にふり、フライパンに皮を下にして入れ中火で焼く。皮側に焼き色がついたら裏返して火を通す。ボウルに湯をはり、肉を入れて余分な脂を取り除き3cm角切りにする。
- ⑤ 土鍋に白菜を敷き、もやし、鶏肉、長ねぎ、小松菜を入れ、調味料Aを加えて中火にかける。煮立ったら火を弱めてふたをする。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、①のタレを添える。

豚みそ鍋



土鍋8号

<材料>

豚こま切れ肉 300g

里芋 200g ごぼう 100g 春菊 100g しめじ 100g こんにゃく 1/2枚
水 800cc 固形スープ 3個

◀調味料C▶

砂糖 大さじ2 酒 大さじ2 上高地みそ 60g

【作り方】

- ① ボウルに調味料Cを入れてみそをとかしておく。
- ② 里芋は洗って皮をむき、塩少々ふってもみ洗いしてさっとゆで、水洗いして2～3等分に切る。
- ③ ごぼうは洗って土を落とし、ささがきにして酢水に2～3分つける。
- ④ しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ⑤ 春菊は根元を切り落として5等分に切る。
- ⑥ こんにゃくはスプーンで小さめにちぎって2分ゆでる。
- ⑦ 豚肉は4等分に切り、さっとゆでてざるに上げる。
- ⑧ 土鍋に水、固形スープ、里芋、ごぼうを入れ中火にかける。煮立ったら火を弱めてふたをし、里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑨ しめじ、こんにゃく、豚肉を加え火を通す。
- ⑩ ①の合わせ調味料で調味し、春菊を加えてさっと煮る。