

## ごはんだんご鍋



### <材料>

鶏もも肉300g キャベツ200g ごぼう100g しめじ100g  
厚揚げ1枚(100g) 水菜20g 温かいごはん200g 白いりごま大さじ1

### <<調味料A>>

片栗粉大さじ3 塩小さじ1/2 水大さじ2

### <<調味料B>>

だし汁800cc 上高地みそ60g みりん大さじ2 酒大さじ2

### 【作り方】

- ① キャベツは葉と芯に分け、葉は5等角切りにし、芯は斜め薄切りにする。
- ② 水菜は3等長さの長さに切って水につける。
- ③ ごぼうは洗って斜め薄切りにする。
- ④ しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ⑤ 厚揚げは熱湯で30秒ゆで、縦半分にして1等幅に切る。
- ⑥ 鶏肉は余分なかわと脂を取り除いて筋切りし、3等角切りにする。
- ⑦ ボウルにごはんを入れてつぶし、調味料Aを混ぜ合わせて少量ずつ加えて混ぜ、白いりごまを加え、10個の俵型にする。
- ⑧ フライパン(24等深)に鶏肉に皮を下にして並べ入れて中火で焼き、焼き色がついたら裏返してさっと焼く。
- ⑨ ⑧に、キャベツ、鶏肉、ごぼう、しめじ、厚揚げ、だんごと調味料Bを入れて中火で5分煮る。
- ⑩ 盛りつけて水菜をのせ、好みで七味唐辛子を添える。

## 鶏だんご鍋



### <材料>

鶏ひき肉 300g 白菜 300g 春菊 100g しめじ 100g しらたき 200g

### <調味料A>

酒 大さじ 1 塩 小さじ 1/2 とし卵 1個分 パン粉 10g しょうがのすりおろし 10g

### <<調味料B>>

水 900cc 酒 100cc 塩 小さじ 1

### <<調味料C>>

みそ 40g 練りごま (白) 30g プレーンヨーグルト 100g

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Cのみそと練りごまを入れて混ぜ、ヨーグルトを少しずつ加えて溶きのばす。
- ② 白菜は葉と芯に分け葉は5等角切りにし、芯は斜めそぎ切りにする。
- ③ 春菊は芯を取り除く。
- ④ しめじは小房に分ける。
- ⑤ しらたきは熱湯で2分ゆで、食べやすく切る。
- ⑥ ボウルに鶏ひき肉と調味料Aを入れて粘りがでるまで混ぜる。
- ⑦ 土鍋 (9号) に調味料Bを入れて煮たせ、⑥をひと口大に丸めて加える。
- ⑧ だんごが浮いてきたら、白菜の芯としめじ、しらたきを加えて煮る。
- ⑨ 火が通ったら白菜の葉と春菊を加えてさっと火を通す。
- ⑩ 食べるときに①をそえる。

## 手延べだんご鍋



### <材料>

鶏もも肉 200g 大根 300g にんじん 100g ごぼう 100g 里芋 150g  
万能ねぎ 4本

### 《調味料A》

強力粉 50g 薄力粉 50g 塩 小さじ 1/4 水 50～55g

### 《調味料B》

だし汁 800cc 酒 小さじ 2

### 《調味料C》

上高地みそ 50g みりん 大さじ 2 しょうゆ 大さじ 1

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Cを入れて、よく混ぜ合せておく。
- ② 大根、にんじんは皮をむき、5<sup>ミリ</sup>幅のいちょう切りにしてゆでる。  
※8分通り火を通す。
- ③ ごぼうは洗って土を落とし、斜め薄切りにする。
- ④ 里芋は洗って土を落とし、皮をむいて5<sup>ミリ</sup>幅に切ってゆで、水洗いしてぬめりを取る。  
※8分通り火を通す。
- ⑤ 万能ねぎは3<sup>センチ</sup>長さに切る。
- ⑥ 鶏肉は厚さをそろえ、3<sup>センチ</sup>角切りにする。
- ⑦ 土鍋（9号）に調味料Aと鶏肉、ごぼうを入れて煮る。
- ⑧ 鶏肉に火が通ったら、大根、にんじん、里芋を入れて煮る。
- ⑨ 野菜に火が通ったら手延べだんごを入れる。だんごに火が通ったら①のみそを入れて味を調える。
- ⑩ 最後に万能ねぎをちらす。

### 【手延べだんごの作り方】

- ① 水に塩を入れて溶かしておく。
- ② ボウルに強力粉と薄力粉を入れて混ぜる。
- ③ ②に①の塩水を3回位に分けて入れ、菜箸で混ぜる。
- ④ 全体の8～9割が固まりになったら手でよくこね、ラップをして20～30分ねかせる。
- ⑤ ④を親指の頭くらいの大きさにちぎり、平らに延ばす。