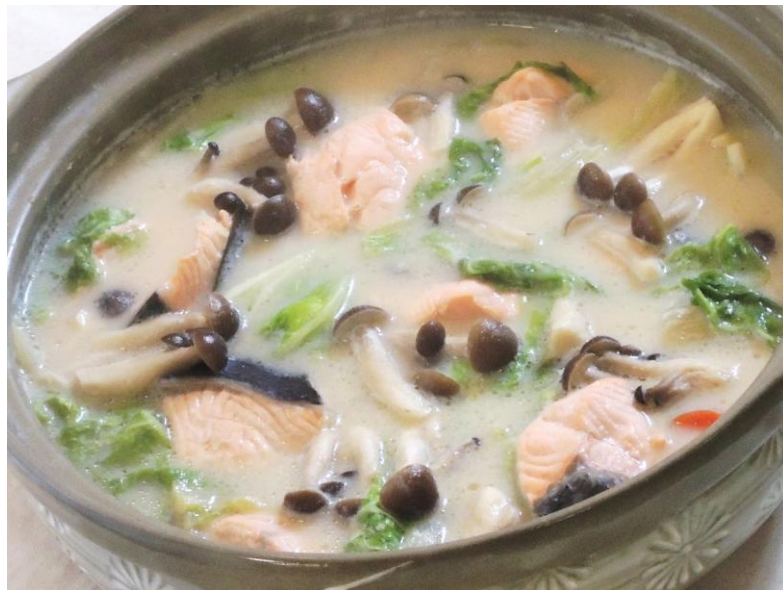


## 鮭のみそ鍋



### <材料>

生鮭2切れ150g ジャガイモ1個(150g) たまねぎ1個150g  
にんじん100g しめじ100g 牛乳100cc バター適量

### <<調味料A>>

水1000cc だし昆布10センチ角1枚

### <<調味料B>>

みりん大さじ1 酒大さじ1 しょうゆ大さじ1 上高地みそ60g

### 【作り方】

- ① 土鍋(8号)に調味料Aを入れて5分つけて昆布をふやかす。
- ② ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ③ ジャガイモは皮をむいて8等分に切る。
- ④ にんじんは皮をむいて半月切りにする。
- ⑤ たまねぎはくし切りにする。
- ⑥ しめじは小房に分ける。
- ⑦ 生鮭1切れは4等分にし、酒を振っておく。
- ⑧ ①の土鍋を火にかけて、煮立ってきたらジャガイモ、にんじん、たまねぎを入れてふたをして弱火で煮る。
- ⑨ 野菜に火が通ったら、鮭としめじを加えて火を通す。
- ⑩ ⑨に牛乳と②を入れて味を調え、最後にバターをお好みで加える。

## 豚みそ鍋



### <材料>

豚薄切り肉300g キャベツ200g ニラ100g ごぼう100g  
こんにゃく200g 豆腐(木綿)300g

### <<調味料A>>

水800cc 鶏ガラスープ大さじ1  
にんにくの薄切り15g 赤唐辛子の小口切りお好みで

### <<調味料B>>

上高地みそ60g みりん15g しょうゆ15g 白すりごま20g

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合せておく。
- ② キャベツは手でちぎる。
- ③ ニラは4等長さに切る。
- ④ ごぼうは洗って土を落とし、斜め薄切りにする。
- ⑤ 豆腐は3等角切りにする。
- ⑥ こんにゃくは縦半分にし、3等の薄切りにしてゆでる。
- ⑦ 豚肉は4～5等長さに切って、さっと湯がいて水洗いする。
- ⑧ 土鍋(8号)に調味料Aを入れて煮たってきたら、ごぼう、キャベツ、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑨ 野菜に火が通ったら豆腐、豚肉、ニラと①の調味料を入れて煮込む。

## 手羽先のごまみそ鍋



### <材料>

鶏手羽先 6本 大根 300g 春菊 80g えのき茸 200g 長ねぎ 1本

### <<調味料A>>

だし汁 120cc 砂糖 大さじ1 酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1

### <<調味料B>>

上高地みそ 50g 練りごま(白) 30g

### 【作り方】

- ① 大根は皮をむいて縦4等分にして7~8cm幅に切る。
- ② 春菊は葉の部分を摘み取る。
- ③ 長ねぎは斜め切りにする。
- ④ えのき茸は根元を切ってほぐす。
- ⑤ 手羽先は骨と骨の間に切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ1をいれて手羽先を並べ、両面こんがり焼き色をつける。
- ⑦ 土鍋(8号)に⑥と調味料Aを入れて煮立たせ、アクを取り除いて大根を加える。ふたをして弱火にして煮る。
- ⑧ 大根に火が通ったら長ねぎ、えのき茸、春菊を加えてさっと煮る。
- ⑨ 小さいボウルに調味料Bを入れて⑧の煮汁で溶きのばして加え、味を調える。