

たまにはこんな お鍋はいかが？ 鍋特集

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、心の身体もホカホカに。

(編集部：工藤 元子)

◆秋刀魚鍋◆ (4人分)

- 1、土鍋に水を入れ火にかける
- 2、野菜、豆腐を切る。
- 3、鶏肉を切って、☆酒、片栗粉又はくず粉をまぶしておく。(こうすることで鶏肉の食感が良くなります)
- 4、秋刀魚の頭、はらわたを除き3等分にする。
- 5、水が沸騰した土鍋に3の鶏肉を入れる。
- 6、2野菜、豆腐、4秋刀魚を入れ、火が通ったらポン酢でいただく。

※△におじや / 塩、醤油少々にご飯入れ、溶き卵を入れておじやでいただく。

- 秋刀魚 3匹
- 鶏肉(もも肉) 300g
- ☆料理酒 大さじ1
- ☆片栗粉又はくず粉 大さじ1
- 白菜 1/4
- ネギ 2本
- きのこ 1パック
- 春雨 1/2パック
- 豆腐 1丁
- 器) ポン酢 お好みで

◆クリーミーで温かい！

酒粕入り野菜チーズ鍋◆ (4人分)

- 1、白菜はざく切りに、玉ねぎはくし切りに、パプリカは細切りにします。ブロッコリーとしめじは小房に切り分けます。
- 2、酒粕を小さくちぎって水を少し加え、ふやかしておきます。チーズは細かくちぎっておきます。
- 3、鍋に水3カップを入れて煮立たせ、白菜・玉ねぎ・しめじとコンソメスープの素を入れます。
- 4、野菜が柔らかくなったら、ブロッコリー・牛乳・酒粕を加え、かき混ぜます。5とろりしたらチーズとパプリカを入れ、塩・こしょうで味をととのえて出来上がりです。

- 白菜 3枚
- 玉ねぎ 1個
- パプリカ 1/2個分
- ブロッコリー 1/2株
- しめじ 1株
- 酒粕 100g
- スライスチーズ 3枚
- 牛乳 1/4カップ
- コンソメスープの素 2個又はチキンコンソメ(液体) 2袋
- 塩 少々
- こしょう 少々

◆あったか！塩麴鍋◆

(4人分)

- 水 1000cc
- 塩麴 大さじ3
- チキンコンソメ 小さじ2
- 鶏もも肉 2枚
- しゃぶしゃぶ用豚肉 2パック
- 白菜 1/4カット
- 白葱 1本
- エリンギ 2P & えのき 2P
- ほうれん草 3束
- 木綿豆腐 1/2丁

- 1、沸騰したお湯に塩麴、チキンコンメ、一口大に切った鶏肉を入れアクを取りながら鶏肉に火を通す。
- 2、全ての野菜も食べやすい大きさに切り、材料を全て加え蓋をしてひと煮立ちしたら出来上がり！



◆豚とキャベツのニンニク塩バター鍋◆

(4人分)

- 豚バラしゃぶしゃぶ用(フツウの薄切りでも可) 150gくらい
- キャベツ 1/4玉
- ニンニク 1片
- バター 20g
- * チキンコンソメスープの素 2袋
- * 水 1カップ
- * 酒 1/2カップ
- 塩 適量 / ブラックペパー 適量
- ポン酢

- 1、土鍋にバター半量を溶かし、輪切りにしたニンニクを炒めて香りをだす。
- 2、豚バラを炒め、焼き色が付いたら*を加えて煮立たせる。
- 3、アクを取り、塩・ブラックペパーを加えて味を調え、食べやすい大きさに切ったキャベツを加えて煮る。
- 4、煮えたら、残りのバターを加えて完成。ポン酢につけて食べる。

◆鶏肉団子&春雨鍋◆ (4人分)



- 1、「春雨」はぬるま湯で戻し、適当な長さにカット。
- 2、<鶏肉団子>の材料を全てボールに入れ、木ベラ等でよく練り混ぜる。
- 3、鍋に「植物油(インカインorヘンプオイルが理想)」大さじ1、「ゴマ油」小さじ1を熱し、食べやすい大きさに切った「白菜」を強火で炒める。

- 4、③に水5カップを加え、沸騰したら「チキンコンソメスープの素」大さじ1、「酒」「醤油」各大さじ3を加える。
- 5、スプーンを2本使って②でピンポン玉くらいの肉団子作り、鍋にポトポト落としていく。
- 6、肉団子に火が通ったら「きのこ類」と「春雨」を加え、「塩・しょう」で味を整えて出来上がり!!

- <鶏肉団子>
- 鶏ひき肉 400g ~ 450g
- 長ねぎ(みじん切り) 1本
- 卵 1個 / 醤油 各 大さじ1
- 生姜の絞り汁 小さじ1
- 片栗粉又はくず粉 大さじ2
- ・白菜 1/2株
- ・きのこ類など(何でも) 約2パック
- ・春雨 50g
- ・チキンコンソメスープの素 大さじ1
- ・植物油 / ゴマ油 適宜
- 酒 / 醤油 / 塩 / こしょう 適宜



●富貴食研

・(キムチ鍋の素・カレー鍋の素・ごま鍋の素・生姜鍋の素) スープ

各240g ... 540円

●マルサン

・(しょうが鍋・豆乳鍋・寄せ鍋みそちゃんこ鍋) スープ

各600g ... 324円