

冬を
楽しむ

鍋レシピ



鍋を囲んで温まろう

待ってました！
鍋の季節です

体の中から温まる

いろいろな栄養が摂れる

鍋料理にはいいことがたくさん

旬のおいしさを味わえる

アレンジ無限大！

調理の手間がかからない

大勢でも一人でも楽しめる

次のページから、地方の郷土鍋レシピを紹介しています

おいしい鍋のコツ

材料を切って煮るだけの簡単な鍋料理ですが、ちょっとしたコツをおさえて作ると、さらにおいしくいただけます。

- 野菜はしっかり水気を切っておく
よく洗い、大きさを揃えて切り、ザルに入れる
 水気が多いと味がぼやけてしまう
- うまみが出る具材は先に入れる
○骨付き肉 ○肉や魚の団子 ○きのこ類など
 うまみが煮汁に移り、後から入れる具材においしさがしみこむ
- 煮えにくいものから順に入れる
根菜は下ゆでしておくか、先に入れる
白菜は軸の部分から先に入れる
葉は食べる直前に入れ、さっと火を通す程度に
 1 2 同時に入れると、煮え加減にばらつきが生じる
水菜・ニラ・小松菜などは煮すぎると食感が損なわれる
- アクはていねいにすくい取る
煮汁に浮いてくるアクは、肉や魚の余分な脂や血液、野菜の苦みなどが固まったもの
 アクを取り除いて雑味をなくすと、うまみが際立つ
- 火加減を保つ
煮立ったら火を弱め、煮汁が減ってきたら湯を少しずつ足すか、水気の多い具材(白菜・豆腐など)を入れる
 煮汁が煮詰まると味が濃くなりすぎてしまう

宣言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



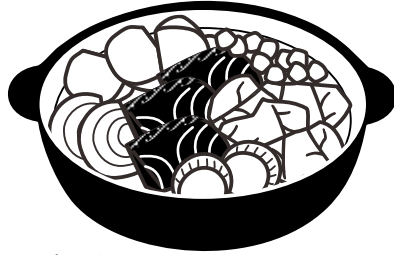
石狩鍋

寒さ厳しい北海道の食材をふんだんに使います。
鮭のアラを入れるとより本格的に。



材料(4人分)

【煮汁】昆布 5g
水 4~5カップ
味噌 大さじ4
バター 大さじ1



【具】甘塩鮭 3切れ →骨を除き、一口大に切る
蒸し帆立貝 4個
じゃがいも 小4個 →皮をむいて一口大に切り、水にさらす
玉ねぎ 1個 →1.5cm幅に切る
キャベツ 1/2個 →ざく切りにする
ホールコーン 1缶

鮭

良質なタンパク質が摂れる栄養価の高い食材です。鮭の脂に含まれるEPA・DHAは動脈硬化や血栓を予防したり、脳の働きを向上させます。鮮やかな身の色のアスタキサンチンには抗酸化作用があり、老化を防ぐとされています。



- 作り方
- 1 昆布・水・じゃがいもを鍋に入れて火にかけ、煮立ったら弱火で5分ほど煮る。
 - 2 甘塩鮭・玉ねぎを加えて5分ほど煮る。
 - 3 他の具材も入れてさっと煮る。中央に味噌とバターを入れ、味をなじませながらいただく。

アレンジ

煮汁 酒粕や牛乳を加えて
まろやかに

具 ブロッコリー
しいたけ
いくら(トッピング)



薬味 山椒



しめ

● ゆでた中華麺を加えて
味噌ラーメンに



● マカロニと粉チーズを
加えて洋風にも



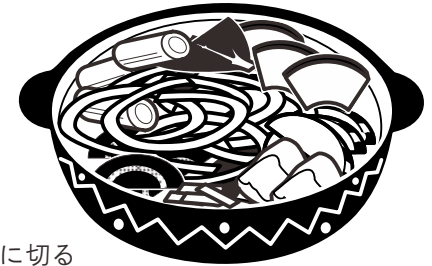
ほうとう鍋

平たい麺を生で煮込むので、味噌にとろみがついて冷めにくくなります。



材料(4人分)

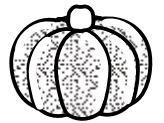
【煮汁】だし汁 6~7カップ
酒 大さじ3
味噌 50~60g



【具】ほうとう(生麺) 300g
鶏もも肉 2枚 →2~3cmに切る
かぼちゃ 300g →厚さ1cmに切る
にんじん 1本 →縦2つに切り、1cm幅の斜め切り
なす 2個 →縦縞に皮をむき、縦2つに切って斜め切り
長ねぎ 2本 →2cm幅の斜め切り
小松菜 1束 →長さ3cmに切る

かぼちゃ

β-カロテン・ビタミンC・
ビタミンEなどの栄養
成分が豊富で、風邪や
感染症の予防効果があり
ます。



- 作り方
- 1 鍋にだし汁・酒・鶏もも肉を入れ、中火にかける。煮立ったら弱火にしてアクを取り、フタをして10分ほど煮る。
 - 2 かぼちゃ・にんじん・なすを加え、フタをして弱火で5分ほど煮る。長ねぎ・ほうとうを加え5~6分煮る。
 - 3 味噌を溶き入れ、小松菜を入れてさっと煮る。

アレンジ

煮汁 味噌をしょうゆに

具 白菜・油揚げ



薬味

七味唐辛子



しめ

● ごはんとごま油少々を
加えて



いも煮鍋

屋外で大きな鍋を囲みながら楽しむ「いも煮会」で収穫を祝います。



材料(4人分)

- 【煮汁】 削り節 10g
 水 3~4カップ
 砂糖 大さじ3
 しょうゆ 大さじ4



- 【具】 牛切り落とし肉 200g
 里いも 小16個 →皮をむき、水から下ゆでする
 ごぼう 1本 →皮をこそいで2cmに切り、水にさらす
 しめじ 200g →小房に分ける
 まいたけ 200g →小房に分ける
 こんにやく 1枚 →一口大に切り、下ゆでする
 長ねぎ 1/2本 →小口切りにする

里いも

ぬめりのある成分には胃腸の粘膜を保護し、消化を助ける働きがあります。水溶性食物繊維は腸の環境を整え、免疫力を高めると言われます。



- 作り方 1 煮汁の材料を鍋に入れ、里いも・ごぼう・しめじ・まいたけ・こんにやくを加えて火にかける。
 2 煮立ったら弱火にしてアクを取り、フタをして25分ほど煮る。
 3 牛肉を加えて火を通し、中央に長ねぎをのせる。

アレンジ

煮汁 めんつゆで手軽に

具 なめこ



薬味

七味唐辛子
おろししょうが



しめ

- ゆでうどんを入れて煮込む



- ゆでそばを入れてさっと煮る



牡蠣の土手鍋

白味噌は甘みのある「府中味噌」。牡蠣は「広島牡蠣」を使って。



材料(4人分)

- 【煮汁】 赤味噌 50g
 白味噌 30g
 A 酒・みりん 各大さじ2
 砂糖 大さじ1
 おろししょうが 小さじ1
 だし汁 1~2カップ



- 【具】 牡蠣のむき身 400g →塩水の中で軽く洗い、水気を切る
 焼き豆腐 2丁 →2cm角に切る
 しいたけ 8枚 →笠に飾り切りをする
 玉ねぎ 小2個 →くし形切り
 春菊 1束 →太い茎を取り除く

牡蠣

アミノ酸や亜鉛など、疲労回復や体力増強に役立つ栄養を豊富に含んでいます。造血や血液循環をよくする働きに優れ、冷えを改善し体を温めます。

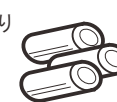


- 作り方 1 Aを練り合わせて鍋の内側に塗る。(鍋底の中央は塗らない)
 2 春菊以外の具材を入れ、だし汁を注ぐ。中火にかけ、煮立ってきたら弱火にしてフタをする。
 3 最後に春菊を加えてさっと煮る。まわりの味噌を溶いて、煮汁の味を調整しながらいただく。

アレンジ

煮汁 酒を多めに

具 長ねぎ・せり



薬味

ゆず皮の千切り

しめ

- だし汁か水を足してお好みで豆板醤を加え、トック(韓国の餅)を入れて

- ごはんを加えて雑炊に



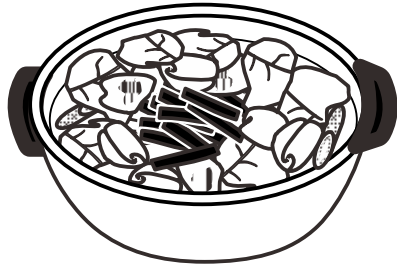
もつ鍋

豚や牛の白もつをニラやキャベツと煮込んで独特の味を楽しむ。

九州地方
関西地方

材料(4人分)

- 【煮汁】 削り節 5g
- 水 3~4カップ
- 鶏がらスープの素 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 塩 小さじ1/2



- 【具】 豚もつ(下ゆでしたもの) 600g
→熱湯で2~3分ゆでてから水の中でもみ洗いして水気を切る
- もやし 1袋
- キャベツ 1/2個 →4cmに切る
- ニラ 1束 →4~5cmに切る
- にんにく 2~3片→薄切り
- 赤唐辛子 1~2本→輪切り

- 作り方
- 鍋に煮汁の材料を入れて火にかけ、煮立ったら豚もつを入れる。再び煮立ったら弱火にしてアクをとり、フタをして15分ほど煮る。
 - もやし・キャベツを加え、フタをして5分ほど煮る。
 - ニラ・にんにく・赤唐辛子を加える。

豚もつ

おいしく食べるコツは下ゆでを2回した後に水を替えてよく洗い、臭みを抜くことです。

下ゆでをすると脂肪分が減って低カロリーになる上、噛みごたえがあるので少量でも満腹感が得られます。

アレンジ

煮汁 しょうゆを味噌に

具 ごぼう

薬味 七味唐辛子
ゆず胡椒

しめ

ゆでた中華麺・ちゃんぽん麺・インスタントラーメンなどを加えて

スンドゥブチゲ風

韓国

真っ赤な辛いスープが一般的ですが辛くないものもあります。

作り方(例)

- 鍋にあさりやしじみを入れ、水またはスープを張り、きぬ豆腐・豚肉や牛肉・野菜を入れて火にかける。
- コチュジャン・唐辛子粉・にんにく・ごま油を加える。味噌や塩を入れてスープの味を調整してもよい。
- 食べる直前に生卵を入れる。



スンドゥブ

おぼろ豆腐のような柔らかい韓国の豆腐をスンドゥブと言います。あさりのだしが出た辛いスープによく合います。

スープにキムチを入れて手軽に作ることもできます。

- しめ 丼に入れたごはんの上からかけて



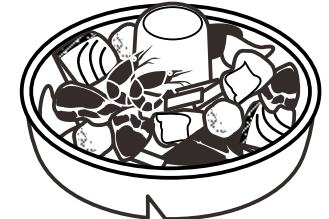
スチームボート風

マレーシア

肉・魚介・野菜など、具だくさんの寄せ鍋のような料理です。

作り方(例)

- 鍋に水・鶏がらスープを入れて火にかけ、塩で味を調整する。
- 一口大に切った鶏肉・牛肉・魚・いかなどを入れる。えび・貝・空芯菜・チンゲン菜・魚のすり身団子・ワンタンなどの具を順に加える。
- 火が通ったらにんにくオイルを加え、チリソースをつけていただく。



にんにくオイル

にんにくをみじん切りにしてサラダ油で軽く色づくまで揚げ、油ごと耐熱容器に移します。

チリソース

トマトソースに唐辛子・塩・砂糖などが配合されたソースです。

- しめ ラーメン・春雨・溶き卵を加えて

薬味 チリソース

