

トマト鍋



土鍋8号

<材料>

たまねぎ200g ジャガイモ200g にんじん100g セロリ100g
ブロッコリー100g エリンギ1本 ウィンナーソーセージ4本 ベーコン2枚
ホールトマト缶(400g) 1缶 ミニトマト10個

<<調味料A>>

上高地みそ鍋味噌「白菜鍋」150g

【作り方】

- ① たまねぎは皮をむいて半分にし、芯を取り除いて3㎝幅に切る。
- ② ジャガイモは洗って皮をむき4等分にして3㎝幅に切り水につける。
- ③ にんじんは皮をむき4等分にして3㎝幅に切る。
- ④ 耐熱皿(22㌘)にジャガイモ、にんじんを平らに広げ、ふわっとラップをして5分加熱する。
- ⑤ セロリは斜め薄切りにし、ブロッコリーは小房に分け、エリンギは横半分にして縦2㎝幅に切る。
- ⑥ ミニトマトはへたを落として半分に切る。
- ⑦ ウィンナーソーセージは両面に斜めの切り込みを入れる。
- ⑧ ベーコンは3㌘幅に切る。
- ⑨ 土鍋に、たまねぎ、ベーコン、ジャガイモ、にんじん、セロリ、エリンギの順に入れ、ブロッコリーとウィンナーソーセージ、ミニトマトをのせる。
- ⑩ 別なべに水650ccと白ワイン50ccを入れて沸かし、**上高地みそ鍋味噌「白菜鍋」**を入れて溶きのばす。トマト缶をつぶして入れ、煮立たせる。(味の濃さは水で加減する)
- ⑪ ⑨の土鍋に⑩を注ぎ入れ、ふたをして中火で煮る。煮立ってきたら吹きこぼれない程度の火加減にして火を通す。

鶏だんご鍋



土鍋8号

<材料>

鶏ひき肉400g 長ねぎ30g 溶き卵1個分 片栗粉大さじ2
春雨60g 白菜200g えのき茸200g 春菊50g

<調味料A>

酒大さじ2 上高地みそ30g しょうが10gのすりおろし

<調味料B>

信州産りんご入り「白菜鍋」甘口150g

【作り方】

- ① 白菜は葉と茎に分け、茎は1×5㎝長さの棒状に切り、葉は2×5㎝長さののに切る。
- ② えのき茸は根元を切り落として細かくほぐす。
- ③ 春菊は葉の部分を摘み取る。
- ④ 長ねぎはみじん切りにする。
- ⑤ 春雨は熱湯に入れてほぐし、2分浸す。しんなりしたら水にとって冷まし、5㎝長さに切る。
- ⑥ ボウルに鶏ひき肉と調味料Aを入れてしっかり練る。溶き卵、片栗粉、長ねぎの順に加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ⑦ 土鍋に水650ccと酒50ccを入れて沸かし、**信州産りんご入り「白菜鍋」甘口**を入れて溶きのばす。(味の濃さは水で加減する)
- ⑧ ⑦を煮立たせ、⑥のひき肉をスプーンでだんご状に落として煮る。
- ⑨ だんごが浮いてきたら白菜の軸を入れて火を通す。
- ⑩ ⑨に白菜の葉、春雨、えのき茸、春菊の順に加えて2～3分煮る。



野菜鍋

作り方⑧



<材料>

白菜150g キャベツ150g 大根100g にんじん100g しめじ100g
ちくわ1本 鶏もも肉300g

<調味料A>

信州産りんご入り「白菜鍋」甘口150g

【作り方】

- ① 白菜は葉と茎に分け、茎は縦半分にしてそぎ切りにし、葉は5等角切りにする。
- ② キャベツは芯と葉に分け、芯斜め薄切りにし、葉は4等角切りにする。
- ③ 大根は皮をむいて3等幅の半月切りにする。(太いものはちょう切りにする)
- ④ にんじんは短冊切りにする。
- ⑤ しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ⑥ ちくわは斜め切りにする。
- ⑦ 鶏もも肉は余分な脂を取り除いて厚さをそろえ、そぎ切りにしてボウルに入れ、**信州産りんご入り「白菜鍋」甘口150g(1袋)**を加えてまぜ10分つける。
- ⑧ 土鍋(9号)に、キャベツ、白菜の軸を敷いて鶏肉を並べ入れる。鶏肉をつけて空いたボウルに酒50ccを入れてみそを洗い落して加える。
- ⑨ ⑧にちくわ、大根、白菜の葉、にんじん、しめじの順に載せ、水650ccを加えて煮る。
- ⑩ 煮立ったら、ふきこぼれない程度の火加減にして火を通す。