

## あっさり牡蠣鍋



土鍋8号

### <材料>

牡蠣（生食用）300g 白菜300g しめじ100g 春菊50g  
豆腐（木綿）300g

### ≪調味料A≫

上高地みそ60g 酒100cc みりん大さじ2 鶏がらスープ（顆粒）大さじ1  
（辛いのが好きな方は豆板醤を入れる）

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れてみそを溶いておく。
- ② 白菜は葉と茎に分け、葉は4等角切りにし、茎が斜めそぎ切りにする。
- ③ しめじは根元を切って小房に分ける。
- ④ 春菊は葉の部分を取って横2等分にする（茎は使わない）。
- ⑤ 豆腐は10等分に切る。
- ⑥ 牡蠣はボウルに入れ、塩大さじ1と片栗粉大さじ2をふり入れ、力を入れないで軽く混ぜる（水は入れない）。
- ⑦ ⑥に水100ccを加えて軽く混ぜ、水をかえてぬめりを取ってざるに上げ、さっと熱湯にくぐらせて氷水につける。
- ⑧ 土鍋に①の調味料を入れ、白菜の茎、豆腐、白菜の葉、しめじの順に入れ中火にかける。
- ⑨ 煮立ってきたら弱火にし、ふたをして煮る。
- ⑩ 野菜に火が通ったら、春菊、牡蠣の順に煮る。（牡蠣は温める程度で）