

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）

ぽっかぽっか みそで鍋

ごまみそ鍋



土鍋8号

<材料>

チンゲン菜2株 キャベツ100g もやし200g えのき茸100g ニラ50g
にんにく5g しょうが10g 豚ひき肉170g

<<調味料A>>

酒小さじ2 豆板醤小さじ2

<<調味料B>>

お湯800cc 鶏ガラスープの素小さじ1と1/2 酢小さじ2
上高地みそ50g 白すりごま20g 白練りごま70g

【作り方】

- ① にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② フライパン（20㍑）にごま油小さじ1と①を入れて炒め香りがでてきたらひき肉を加えて炒める。
- ③ ひき肉の色が変わってほぐれたら調味料Aを入れて調味する。
- ④ キャベツは4㍑角切りにする。
- ⑤ チンゲン菜の軸は細切りにし、葉は2～3等分に切る。
- ⑥ えのき茸は根元を切り落として手でほぐす。
- ⑦ ニラは4㍑長さに切る。
- ⑧ 土鍋に調味料Bを入れて火にかける。沸騰したらキャベツ、青梗菜の軸、③のひき肉の順に入れ、弱火にしてフタをし5分煮る。
- ⑨ ⑧にチンゲン菜、もやし、えのき茸、ニラをのせて5分煮る。

豚肉の酒粕鍋



<材料>

豚薄切り肉200g キャベツ300g しめじ100g 小松菜100g
濃いめのだし汁800cc

≪調味料A≫

上高地みそ70g 酒粕150g 酒100cc みりん大さじ2 だし汁200cc

【作り方】

- ① 調味料Aをミキサーに入れてペースト状にし、ボウルに移す。
- ② 豚肉は3センチ長さに切って①のボウルに入れ、混ぜ合せておく。
- ③ キャベツは葉と芯に分け、葉は4センチ角切りにし、芯は斜め薄切りにする。
- ④ しめじは根元を切って小房に分ける。
- ⑤ 小松菜は根元を切り落として4センチ長さに切り、水洗いする。
- ⑥ 土鍋に③のキャベツを敷き、②の豚肉をほぐして全体に広げてのせ、ボウルに残った酒粕も入れる。
- ⑦ ⑥にしめじを入れ、小松菜を山にのせる。
- ⑧ ⑦に濃いめのだし汁を回りから注ぎ入れ中火にかける。
- ⑨ 煮立ってきたらフタをして火を弱め、7～8分煮る。

