

おっ、鍋でHOT!

起) 鍋料理を始める前に

①お皿やお箸は人数分そろえよう!

大勢でいざ食べようとしたとき、全員分のお皿やお箸がなくては興ざめです。材料の用意と合わせて、その他の調理道具の準備も忘れないように!

②材料は先に全部切っておこう!

食べながら野菜を切ったり下ゆでしたりしては、鍋料理に集中できません。先に材料の下ごしらえは済ませ、思う存分鍋料理を味わいましょう!

③火の用心!

これは言うまでもないことですが大切です。火を使わない電気コンロなら安心です!

鍋料理の秘密兵器!

あぐ 灰汁とり



▲崩れやすい豆腐も簡単に取ることができ
る。

灰汁とりは灰汁をとるだけでなく具材をとるのにも使えます。

1人に1つ用意しても良いでしょう。

承) 鍋料理を作ってみよう!

1. 石狩鍋



<材料(2人分)>

鮭	2切	豆腐	1丁
白菜	2枚	だし汁	500ml
長ねぎ	1本	酒	大さじ1
大根	1/4本	味噌	大さじ3
玉ねぎ	1個	みりん	大さじ2
じゃがいも	2個	砂糖	大さじ1/2

<作り方>

- ①材料を切る。鮭は削ぎ切り、白菜はざく切り、長ねぎはななめ切り、大根は半月切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは乱切り、豆腐は1丁を12個になるように切る。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら調味料を加える。鮭や煮えにくい野菜から順番に鍋に入れて煮る。
- ③全部の材料に火が通ったら完成。器に盛って食べるときにバターを少しのせてもおいしい。

石狩鍋のルーツは北海道、石狩地方の漁師料理にあります。白菜の代わりにキャベツを入れてもおいしいですよ。

2. はりはり鍋



<材料(2人分)>

豚バラ	400g	醤油	大さじ2
水菜	2束	酒	40ml
油揚げ	1枚	みりん	大さじ1
だし汁	600ml		

<作り方>

- ①水菜はよく洗い、束のまま5cmずつぐらいに切り、油揚げは油抜きをしてから細く切る。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら調味料を加えて、豚バラと油揚げを入れる。
- ③豚バラが煮えたら水菜をしゃぶしゃぶのように軽くゆで、豚バラと油揚げとともに皿にとって食べる。

はりはり鍋は、大阪府を中心とした関西の鍋料理です。本来は鯨の肉と水菜をだし汁で煮て食べる料理ですが、上の作り方では鯨の肉を豚バラで代用しています。

3. 豆乳鍋



<材料（2人分）>

豚肉	300g	にんじん	1本
白菜	4枚	豆腐	1丁
長ねぎ	2本	豆乳	300ml
大根	1/6本	だし汁	300ml

<作り方>

- ①豚肉は適当に切り、白菜はざく切り、長ねぎはななめ切り、大根は半月切り、にんじんは短冊切り、豆腐は1丁を12個になるように切る。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら豆乳を加えて、豚肉、白菜の芯の部分、大根を入れる。
- ③豆乳が煮立ったら残りの具材を入れる。全部が煮えたらできあがり。煮汁と一緒に食べる。

基本的にどんな具材でも合う鍋なので、色々な材料の組み合わせを試してみると良いでしょう。味が薄いと感したら、好みに醤油を足してみてください。

4. 寄せ鍋



<材料（2人分）>

豚肉	300g	にんじん	1本
白菜	4枚	豆腐	1丁
長ねぎ	2本	水	700ml
えのき	1袋	昆布	10cm四方

<作り方>

- ①鍋に水と昆布を入れ、火にかける。
- ②沸騰してきたら昆布を取りだし、適当な大きさにきった具材を煮えにくいものから順番に入れる（昆布を取り出した後、具材を入れる前に醤油や味噌を適量入れても良い）。
- ③煮えたものから皿にとり、お好みで醤油やポン酢などで味をつけて食べる。

だし汁で材料を煮て、好きなものをつけて食べるのが寄せ鍋です。だし汁に醤油や味噌を加えると、いっそう味がはっきりするでしょう。材料も色々変えて楽しんでみてください。

転)色々入れてみよう!

普段なかなか鍋に入れないかもしれませんが、入れたら意外とおいしいものをいくつか紹介します!

エントリーナンバー1 「餃子」



鍋料理に餃子を入れ、水餃子のようにして食べてもおいしく味わうことができます。ただし、あまりに長時間鍋に入れたままにしておくと餃子が崩れてしまうので注意しましょう。

エントリーナンバー2 「^{なまふ}生麩」



もちもちとした食感で食べごたえは十分、かつ後味が非常にあっさりしています。写真のものは黒ゴマ入りの生麩です。他にも色々な種類があるので、違いを楽しんでみるとよいでしょう。

結)締めはどうする?

最後に鍋の出汁を使った締め方を紹介します!

○雑炊

汁に浸るくらいのご飯を入れて軽く煮立たせた後、溶き卵を入れたらすぐに火を止めます。お好みでのりやねぎをのせてもおいしいです。

○うどん

うどんは醤油系の出汁に合います。麺は乾麺ではなく、味をよく吸うゆで麺を使いましょう。出汁を吸ったうどんは格別です。

○ラーメン

出汁の味が濃いときはラーメンを入れても良いでしょう。お店にはない、自分だけのラーメンを作ってみてはどうでしょうか。

この記事を読んで鍋料理を食べたくなった読者のみなさん! 思い立ったが吉日です。ぜひここで紹介した鍋に挑戦してみてください。

また鍋をするときにはできるだけ大勢でやりましょう。みんなで鍋を囲めば、心も体も温まること間違いなしですよ! (onion)

はみだし
すてーじ

単位があったって卒業できるとは限らないよ
⇒ですよ

(院・2 see-law)
(無駄に増加単位30あります;編)