

冬の王道！ <なべ！>

料理の達人になるのはむずかしいが、鍋奉行ならすぐなれる。

冬の定番料理といえばなべ。

1人でも大勢でも、材料は海のもの・山のもの・川のもの・里のものなど何でもOK。
味つけも和風・中華風・韓国風・洋風など様々な味が楽しめ、ひと鍋で栄養バランスがとれるのがなにより！野菜嫌いでもたっぷり摂れるのが嬉しい。

寄せ鍋・しゃぶしゃぶ。すき焼き・魚すき・おでん・鱈ちり・湯とうふ・水炊き・かきの土手鍋・キムチなべ・豆乳なべ・飛鳥なべ・鴨なべ・うどんすき・餃子なべ など。
カレー鍋、塩鍋、キムチなべなど、鍋のもとも今人気。

鍋憲章(鍋を盛り上げる 10 の心得)(ミツカンの資料より)

1. チャレンジ精神を忘れずに(いろいろな味付けや食材に挑戦)
2. 買出しからがお鍋(買出しから皆で参加しよう)
3. 飛ばしすぎに注意(急いで食べ過ぎると最後まで楽しめない)
4. リアクションは大きめに(静かな鍋はつまらない)
5. お鍋の時は時計を見ない(時間を気にせず楽しむ)
6. タレと薬味でおいしさ百万通り
7. お鍋を囲めばみんな平等
8. 好きな具だけ食べない
9. お鍋も最後が肝心(雑炊やうどんもしっかり楽しむ)
10. 上手にできたらほめあう(おいしかったね!で次回も楽しみに)

どうせ鍋を楽しむなら 鍋奉行になろう!

なべのベースのスープ(しっかりとった物を使うといちだとなべがおいしくなる)

1. 出し昆布・けずりぶし(和風)
(水5カップ1000ccに対して出し昆布10g、削り節20g)
2. 鶏スープ
水10カップに骨つきもも肉のぶつ切り、400gぐらいと長ネギ、生姜ひとかけ
沸騰させないようにしてコトコト弱火であくをとりながら1時間ほど煮る。
3. 牛スープ「洋風、韓国風」
水10カップに牛すじやすね肉を400gぐらいと長ネギを沸騰させないようにしてコトコト弱火であくをとりながら1時間ほど煮る。

第12回全日本鍋物研究会主催、全日本鍋物コンテスト優勝鍋レシピ

お待たせ致しました。2008年1月20日に開催された第12回全日本鍋物コンテスト優勝鍋「上州野菜ほうとう鍋」のレシピ紹介です。

材料（3人前）

麺：250g（お母さんの手作りほうとう）

豚肉：100g／さつま揚げ：3枚／大根：4分の1／にんじん：中1本／えのき茸：1パック

ねぎ：1本／白菜：大きいもの3枚／ゆず：少々

調味料

サラダ油：大きじ2／ごま油：大きじ1／ほんだし：小さじ1／酒：2分の1カップ／醤油：80cc

塩：少々／胡椒：少々／だし汁：2200cc（干し椎茸、昆布、煮干、鰹節をブレンドしたものが1番）

作り方

1) 具の下ごしらえ

豚肉はかるく塩胡椒、さつま揚げは食べやすい大きさに、大根ニンジンに短冊切り、えのき茸は石突きをとりほぐす、ネギははすに切りそろえる、白菜は堅いところは1cm、柔らかいところは5cmにそろえる

2) 作る

やや大きめの鍋にサラダ油・ごま油を入れ、豚肉を炒める。

肉の色が変わり始めたら大根、ニンジン、さつま揚げ、えのき茸、ねぎの順に油に通す。

だし汁を冷たい状態に入れ、酒、ほんだし、鶏ガラも入れて沸騰させる。

麺を入れ、（くっつかないように丁寧に）白菜を入れる

醤油と塩で味を整える。

以上が今年の優勝鍋のレシピです。

ほうとうは、[山梨県（甲斐国）](#)を中心とした地域で作られる[郷土料理](#)。

[小麦粉](#)を練った平打ちの[麺](#)を[野菜](#)と共に[味噌](#)仕立ての汁で煮込んだ料理の一種である。

ラーメン de ひとりでも鍋！

材料	分量g(1人分)
しょうゆラーメン	1袋
粉末スープ	1袋
水	600cc
酒	大1
鶏もも肉	50g
白菜	50g
春菊	30g
マイタケ	30g
長ネギ	10g
人参	10g

<作りかた>

1. 鶏もも肉は一口大に切る。白菜、春菊、長ネギは食べやすい大きさに切る。マイタケは小房に分ける、人参は型で抜き電子レンジに30秒かける。
2. 土鍋に水600ccと酒を入れ沸騰させ、鶏肉、白菜、マイタケ人参を入れ3分ほど煮る。次に麺と長ネギ、春菊も加えさらに2分程煮て火を止め粉末スープを加える。

