

「二度美味しい白菜鍋」 を食べてみませんか？



白菜を使った鍋料理の作り方をご紹介します。
後から調味料や具材を加えて、2種類の味を楽しめる鍋料理です。

これから寒い冬が始まります。
ぜひご家庭で作ってみてください。

作り方

合計**385 g**の野菜を食べることができます！

-材料(1～2人分)-

【A】

昆布……………1枚
水……………600cc
しょうが…適量
塩……………少々
手羽先…………2切れ(40g)
白菜……………100g
(外葉の茎・縦切り)

白ねぎ…………20g
自然薯…………20g
レンコン…20g
ゴボウ…………20g
ユリネ…………5g
大根……………20g
ニンジン…20g
ポン酢…………適量

【B】

白味噌…………大さじ2
酒粕……………少々
白菜……………100g
(外葉の葉)
豆腐……………50g
生麩……………50g
水菜……………30g
えのきだけ…30g

①土鍋に表面をふいた昆布、皮つきのまま薄くスライスしたしょうが、塩でもんだあと、さっとゆがいた鶏手羽肉を入れる。土鍋の周囲から中心に向かって囲むように、白菜の外葉の茎の部分を1センチ幅でスティック状に切ったものをいれる。さらに白ネギの斜めぎり、自然薯(皮ごと。ヒゲのみ直火で焼ききる)、レンコン(皮つきのまま)、ゴボウ(皮つきのまま)、大根、ニンジンを1センチ角×長さ4センチ位のスティック状に切ったもの、洗って鱗片をはがしたユリネを加え、水を注いでフタをし、弱火でコトコト30分煮る。

②好みでポン酢をつけながらいただく。

③ある程度食べたら(残っていても、全部食べてしまってもどちらでも大丈夫)

【B】の酒粕と白味噌を加えてとかす。

(酒粕はいきなり加えず、鍋の汁でゆるく溶いてから加える)

④一口大に切り分けた豆腐、生麩、水菜、えのきだけを加えながら楽しむ。

出典：農林水産省「二度美味しい白菜鍋」 全文はこちらから→



北陸農政局