



同じすき焼きでも関西と関東で違うのじゃ!

先に肉を焼いていただくのが関西風。割りしたで具材を煮込むのが関東風。

すき焼き 関西風 vs 関東風



材料(4人分)

牛肉うすぎり……400g
牛脂……………1コ
焼きとうふ……1丁
糸こんにゃく……1袋
はくさい………1/6株
白ねぎ…………2本
きくな…………1束
えのき茸………1袋
生しいたけ……1パック
砂糖……………大さじ5
しょうゆ………大さじ4
酒……………大さじ4
たまご……………4コ

15分

3500円

550kcal 1.7g
(1人分あたり)

つくり方

- ①牛肉は食べやすい大きさ、豆腐はひと口大に切る。白菜はざく切り、白ねぎは斜め切り、きくな・えのきは半分に切る。しいたけは軸を除く。
- ②すき焼き鍋を熱して牛脂を溶かし、半量の牛肉を焼く。半量の砂糖・しょうゆ・酒を順に加えさっと煮て食べる。
- ③残りの牛肉・豆腐・糸こんにゃく・野菜類を加え、半量の砂糖・しょうゆ・酒を入れ煮る。煮詰まったら水か酒を補う。
- ④溶き卵をつけて食べる。



材料(4人分)

牛肉うすぎり……400g
牛脂……………1コ
焼きとうふ……1丁
糸こんにゃく……1袋
はくさい………1/6株
白ねぎ…………2本
きくな…………1束
えのき茸………1袋
生しいたけ……1パック
砂糖……………大さじ3
しょうゆ………大さじ4
みりん……………大さじ4
酒……………大さじ4
たまご……………4コ

15分

3500円

560kcal 1.7g
(1人分あたり)

つくり方

- ①牛肉は食べやすい大きさ、豆腐はひと口大に切る。白菜はざく切り、白ねぎは斜め切り、きくな・えのきは半分に切る。しいたけは軸を除く。
- ②〈割りした〉の調味料を合わせる。
- ③すき焼き鍋を熱して牛脂を溶かし〈割りした〉を入れて煮立ったら牛肉と具材を加え煮る。
- ④溶き卵をつけて食べる。

其の四

メもいろいろ楽しむべし!

肉や魚、野菜をたっぷり味わうのはもちろん、メに炭水化物を加えれば、お鍋ひとつでバランスよく栄養が摂れるのじゃぞ。



其の参

だしは多めに用意すべし!

食べていくうちにだしが減り、煮詰まって味が濃くなってしまつ。分量より多めに作って、最後までおいしく食べられるように準備せよ。



其の貳

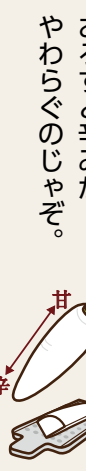
肉・魚などの下ごしらえに配慮すべし!

すき焼きの肉は常温に戻してから鍋へ。また魚は塩・酒をふって臭みを抑えるなど、わずかな心配りで鍋はグツと美味しくなるのじゃぞ。

其の壱

野菜の特長をよく知るべし!

火の通り方が同じになるように、野菜は形を均一に切るのじゃ。長さや幅をそろえるために、包丁だけでなく、皮むき器(ピーラー)を使うなど工夫するとよいぞ。



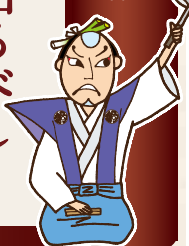
白菜の巻

白菜は、葉と芯を分けて別々に入れるべし。芯の厚みがある部分は、そぎ切りにするとよいぞ。

大根の巻
大根の先端は辛みが強いので、お子たちと楽しむ鍋には注意が必要じゃ。大根は縦に繊維が走っており、おろす時は、皮付きのまま縦長のいちよう切りにし、繊維に沿っておろすと辛みがやわらぐのじゃぞ。



免許皆伝! 鍋奉行じゃ!!



COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2013年11月
コープCooking

保存版



おうちにいながら旅気分じゃ!

につぽんのご当地鍋

味わいさまざま! 鍋料理を楽しもう♪

寒くなり、鍋料理のおいしい季節になりました。鍋は、肉・魚・野菜・大豆製品・きのこなどがたっぷり食べられて栄養バランスがよく、準備や後片付けも簡単。今年は、全国各地の風土が表れた「ご当地鍋」にも挑戦しませんか。材料を変えたり薬味を工夫したりと、アレンジを楽しむのもおすすめです。

食生活に関心を持ち、研究するコープこうべの組合員グループ「家庭料理研究会」が考えたレシピを毎月ご紹介いたします。



WEB版「コープCooking」もご覧ください。

コープクッキング

検索

過去のレシピも検索できます。

<http://cooking.coop-kobe.net/>



広島 かきの土手鍋

材料(4人分) 15分 1150円 260kcal 3.7g (1人分あたり)

生かき………2パック
焼きとうふ………1丁
はくさい………4枚
ぶなしめじ………小1袋
きくな………1袋
みそ………150g
砂糖………大さじ1と1/2
みりん………大さじ1
だし………4カップ
酒………大さじ1

つくり方
①かきは手早く洗って水気をきる。豆腐はひと口大に切る。白菜はざく切り、しめじは小房に分ける。きくなは半分に切る。
②みそ・砂糖・みりんを混ぜ、土鍋のふちに土手のように塗りつける。
③土鍋に豆腐・白菜・しめじを入れ、だしと酒を加えて火にかける。煮立ったらかき・きくなを加え、みそをくずしながら食べる。



北海道 石狩鍋

材料(4人分) 30分 1300円 360kcal 2.5g (1人分あたり)

生鮭………2切
生たら………2切
塩………小さじ1/5
酒………大さじ1
ポイルほたて………4コ
たまねぎ………1コ
きゃべつ………1/4玉
ぶなしめじ………小1袋
じゃがいも………2コ
だし………4カップ
みそ………大さじ5
酒………大さじ3
みりん………大さじ3
バター………20g

つくり方
①鮭・たらは半分に切り、塩・酒で下味をつける。たまねぎはくし形、きゃべつ・じゃがいもはひと口大に切り、しめじは小房に分ける。
②鍋にだしとじゃがいもを入れ火にかける。沸騰したら調味料を加え、魚介類・残りの野菜を入れ煮る。仕上げにバターを加える。

ご当地の旨さを堪能するのじゃ！



秋田 きりたんぼ鍋

材料(4人分) 30分 1320円 460kcal 1.4g (1人分あたり)

鶏肉もも………大1枚
糸こんにゃく………1袋
ごぼう………1本
舞茸………1パック
白ねぎ………2本
みつば………1袋
ご飯・茶わん4杯分
水………4カップ
鶏がらスープ………大さじ1
しょうゆ………大さじ2
酒………大さじ1
みりん………大さじ1/2
塩………少々

つくり方
①温かいご飯を粘りがでるまでつぶし、4つに分け、割り箸を芯に棒状につける。グリルやトースターで焼き、割り箸を外して斜めに切る。
②鶏肉はひと口大に切り、ごぼうはさがきにし、さっと水にさらす。舞茸は小房に分ける。白ねぎは斜め切り、みつばは5cmに切る。
③鍋に水と調味料を煮立て、鶏肉・ごぼう・糸こんにゃく・舞茸を煮る。
④白ねぎ・①のきりたんぼ・みつばを加えさっと煮る。



福井 かにちり

材料(4人分) 25分 3780円 130kcal 1.5g (1人分あたり)

ずわいがに………1パック
とうふ………1丁
はくさい………1/4株
生しいたけ………1パック
白ねぎ………2本
水………6カップ
昆布………20cm
ぼん酢………適量

つくり方
①豆腐・白菜は食べやすい大きさに切る。しいたけは軸を除く。白ねぎは斜め切りにする。
②鍋に水と昆布を入れ、かにと①を煮る。
③ぼん酢を添える。



山形 芋煮鍋

材料(4人分) 25分 2190円 290kcal 1.5g (1人分あたり)

牛肉切りおとし………250g
さといも………500g
だいこん………200g
舞茸………1パック
白ねぎ………1本
こんにゃく………1枚
だし………5カップ
酒………1/4カップ
砂糖………大さじ2と1/2
しょうゆ………大さじ3
塩………少々
七味唐辛子………適宜

つくり方
①牛肉は食べやすい大きさに切る。
②さといもは皮をむき塩でもみ、水洗いをして大きいものは半分に切る。だいこんはいちょう切り、舞茸は小房に分ける。白ねぎは斜め切り、こんにゃくはひと口大にちぎる。
③鍋にだしを入れ、さといも・だいこん・こんにゃくを加え煮る。ひと煮立ちしたら、調味料を入れ、牛肉・舞茸・白ねぎを加え煮る。
④好みで七味唐辛子を添える。



福岡 水炊き

材料(4人分) 80分 2040円 550kcal 1.8g (1人分あたり)

鶏肉もも………1枚
とうふ………1丁
きゃべつ………1/2玉
白ねぎ………2/3本
にんじん………1/2本
生しいたけ………1パック
きくな………1束
柚子こしょう
七味唐辛子
ぼん酢………適宜

つくり方
①鍋に〈スープ〉の材料を入れ、沸騰したら弱火にしてアクを取りながら約1時間煮る。
②〈鶏だんご〉の材料を練り丸める。
③鶏肉はひと口大に切り、豆腐は食べやすく切る。きゃべつはざく切り、白ねぎは斜め切り、にんじんは薄い輪切りにする。しいたけは軸を除き、きくなは半分に切る。
④①に②・鶏肉を入れて煮る。豆腐と野菜を加える。
⑤好みで柚子こしょう・七味唐辛子・ぼん酢を添える。



京都 湯豆腐

材料(4人分) 25分 630円 120kcal 2.3g (1人分あたり)

絹とうふ………2丁
水………6カップ
昆布………20cm
塩………ひとつまみ
〈薬味〉
青ねぎ………2〜3本
だいこん………100g
鷹の爪………小1本
しょうが(すりおろし)………1かけ
柚子こしょう………適量

つくり方
①豆腐は食べやすく切る。青ねぎは小口切りにする。だいこんに種を除いた鷹の爪を差し込みすりおろし、水気を切る。
②器に〈だし醤油〉の材料を入れ、レンジ(500W)で約1分加熱する。
③鍋に昆布を敷き、〈だし醤油〉の器を置き、水・塩・豆腐を入れて煮る。
④〈だし醤油〉と好みの薬味を添える。



奈良 飛鳥なべ

材料(4人分) 15分 1240円 310kcal 0.8g (1人分あたり)

鶏肉もも………300g
きゃべつ………1/4玉
にんじん………1本
ごぼう………1/2本
水菜………1袋
生しいたけ………1パック
牛乳………2カップ
水………3カップ
白みそ………大さじ3
みりん………大さじ2
うす口しょうゆ………小さじ1
鶏がらスープ………大さじ1
一味唐辛子………適宜
たまご………適宜

つくり方
①鶏肉・きゃべつはひと口大、にんじんは輪切りにする。ごぼうはさがきにし、さっと水にさらす。水菜は4cmに切る。しいたけは軸を除き、そぎ切りにする。
②鍋に〈A〉を煮立て、鶏肉と野菜を火の通りにくい順に加えて煮る。
③好みで一味唐辛子を添え、溶き卵をつけて食べる。