

寄せ鍋

材料（4人分）

タラ200g、豚ロース薄切り4枚、ハマグリ4個、長ネギ1/2本、白菜2枚、シイタケ4枚、えのき1/2パック、ごぼう1/2本、焼き豆腐1/2パック、シラタキ1/2袋
昆布5cm、酒大さじ1、みりん小さじ1、醤油大さじ2.5、塩少々、ショウガのすりおろし小さじ1



作り方

- 1 昆布ダシをとる。昆布は表面を固絞りのふきんで軽くふいて、汚れを落とす。鍋に4カップの水をはり、昆布を入れて火をつける。10分で沸騰するくらいの火加減にする。沸騰する直前に昆布を取り出す。
- 2 タラは一口大に切る。長ネギは斜め切り、シイタケは石突をとる。えのきは小房に分け、豚ロースで巻いて爪楊枝で止める。ごぼうは笹がきにし、水にさらす。焼き豆腐は4枚に切る。シラタキは湯通しして、食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にダシ汁をはり、火にかけて、沸騰したら、酒、醤油、ショウガで味付けをする。
- 4 ハマグリを鍋に入れて、口が開いたら取り出す。ごぼう、豚肉、タラを入れ、少し煮てから長ネギとハマグリ以外の材料を入れて煮る。材料に火が通ったら長ネギを入れひと煮立ちさせる。
- 5 豚ロースを取り出し、爪楊枝を抜いて、斜め半分に切る。ハマグリ、鍋の具材と一緒に器に盛り付け、汁を張る。

料理のポイント

野菜から水分が出るので、濃いめに味付けをします。