

人気コーナー
第2弾!

総料理長 小山が、お家で

できるレシピをご紹介します!

今回は、山芋と食パンでふわふわ感アップの
鶏団子鍋と味噌を使った大和煮の2品です。

味がしみ込んだ大根とトロトロのお肉でご
飯も進みますよ。



総料理長 小山



●大根と豚ばら肉の大和煮



材料

豚ばら肉 塊……………約 300g
大根……………1/3 本
きぬさや……………5 枚
練りからし……………適量

調味料 A

茹汁……………500 cc
酒……………100 cc
荒切り生姜……………10g

調味料 B

白味噌……………50g
赤味噌……………10g
濃口醤油……………30 cc
たまり醤油……………30 cc
砂糖……………10g

作り方

1 豚ばら肉を塊のまま鍋に入れ、
たっぷりの水で30分くらい茹
でる。



ここが POINT 切ってから茹でると縮むので、塊のまま茹でま
しょう。

また、こまめに灰汁を取るのも忘れずに!

2 茹で上がったら食べやすい
大きさにカットする。



3 茹汁はペーパータオルで漉す。

4 大根は食べやすい大きさに切り、米のとぎ汁で茹でる。

ここが POINT

大根の灰汁を
とるのに、お米
のとぎ汁を使いますが、
ない時はそのままお米
を入れてもOKですよ。



5 鍋に調味料Aと2と4を入れ強火で煮る。沸騰直
前に中火にし、調味料Bを入れ落し蓋をする。

ここが POINT

ここでも灰汁がでるので、落し蓋をす
る前にきれいに取っておきましょう。



6 弱火で煮て、煮汁が1/3くらいになればできあが
りです。

細く切ったきぬさやとからしをのせて盛り付け
てください。

ここが POINT

醤油とたまり
醤油の2つを
使っているので、つや
も出て味に深みが出
ますよ。



完成!!

●ふわふわ鶏団子鍋(4人分)



材料

白菜……………1/2個
しめじ……………1パック
えのき……………1パック
ほうれん草……………1束
水菜……………1束
木綿豆腐……………1丁
人参……………1/2本
白ねぎ……………2本
しいたけ……………5枚
鶏ミンチ……………350g

調味料 A

かつおだし……………600cc
ガラスープ顆粒……………25 cc
薄口醤油……………50 cc
みりん……………50 cc

調味料 B

みじん切り生姜……………20g
牛乳に浸した食パン…1 枚
卵……………1 個
山芋とろろ……………50g
塩……………2g
薄口醤油……………5 cc
片栗粉……………10g

作り方

1 材料の野菜、豆腐は食
べやすい大きさに切っ
ておく。



ちょっと工夫

白菜とほうれん草の
ロール巻き

- 白菜、ほうれん草を軽く茹でる。
- まきすの上に白菜を広げ、その上
にほうれん草を1列に並べる。
- 巻いて水気を絞ればできあがり!
少し時間を置くと形が整いますよ。



2 すり鉢に鶏ミンチと調味料Bを入れ、すりこ木でよ
く混ぜ合わせる。

ここが POINT

食パンを
入れると、
なめらかになり
フワフワの団子に
なります。ちぎって
入れて下さいね。



ここが POINT

混ぜる時は8の字に!ねばりがでま
すよ。



3 2をスプーンで丸めて団子状にし、熱湯に入れ火を
通す。
火が通ったら水に落とす。この時は氷水でなくて
OKです。



4 調味料Aを合わせる。

ここが POINT

だしと醤油、みり
んの割合は12:1:
1です。野菜を入れると
水がでるので、少し濃い
ぐらいがいいですよ。



5 土鍋に4、鶏団子、野菜などを入れて炊く。

ここが POINT

しめは
雑炊に
してもおい
いですよ。



完成!!