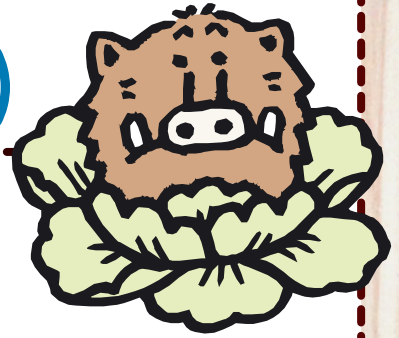


よろず

寒い冬には欠かせない、鍋の王道！！

王道レシピ

# ぼたん鍋（しし鍋）



## ①あわせ味噌

### ◆材料（4～5人前）

白味噌	100g
赤味噌	150g
酒粕	20g
酒	大さじ3杯
みりん	大さじ3杯
だし汁	大さじ3杯
にんにく	1片

### ◇作り方

1. 酒とみりんを煮切り、出し汁を加える。
2. 1に、白味噌、赤味噌、酒粕、おろしたにんにくを加え、良く混ぜる。
3. 2を一晚冷蔵庫で寝かせる。



## ②調理

### ◆材料（4～5人前）

猪肉（ロース）	800g
だし汁	400cc
白菜	300g
ネギ	3本
もやし	100g
大根	100g
しいたけ	100g
平茸（Austernpilz）	100g
えのき	1袋
にんじん	100g
ごぼう	100g
しらたき	1袋
豆腐	1丁
しょうゆ、砂糖	適量

### ①の味噌ペースト

1. 猪肉は、厚さ5ミリ位にスライスし、粉山椒をまぶして皿に盛る。
2. 大根、にんじんは5ミリ位の半月切りなど、食べやすい大きさに切る。
3. しらたきは、下ゆでをしてアクを抜き、食べやすい長さに切る。
4. その他の材料も、食べやすい大きさに切る。
5. 鍋に、だし汁を張り、味噌ペーストを加え、しょうゆ、砂糖で味をととのえる。
6. 5のだし汁が沸騰すれば、先ず猪肉を入れ、少し煮てから、他の材料も入れていく。（猪肉は、煮れば煮るほどやわらかくなるので、よく煮て食べると良い。
7. メは、ラーメン（インスタントでもよい）やうどんがお勧め。

※猪肉は、“Wildschweinfleisch”。 精肉店で頼める。  
また、冷凍のブロック肉も入手出来る。

