

レシピ Book



きじ鍋

(2人前)

材 料

- ・きじ肉(加熱済み) … 40g
- ・きじスープ(5倍濃縮) … 80ml(+水320mlで希釈)
- ・白菜 … 約100g(葉2~3枚)
- ・大根 … 約30g(短冊切り)
- ・人参 … 約30g(短冊切り)
- ・ごぼう … 約20g(さがき10cm程度)
- ・木綿豆腐 … 40g(1/8丁程度)
- ・こんにゃく … 50g(短冊切り1/5枚程度)
- ・油揚げ … 20g(短冊切り)
- ・青ねぎ … 1本(輪切り)
- ・うすくち醤油 … 小さじ1
- ・こいくち醤油 … 小さじ1
- ・だし醤油 … 小さじ1
- ・酒・みりん … 各小さじ2
- ・七味唐辛子 … お好みで

ポイント

ジャンボきじ鍋には、地元・高田商店の3種の醤油と和風香辛料「ピリカラゆず」を使用。素材の旨みを引き立てる、鬼北ならではの味わいです。

作り方

1. 下準備

- ・大根と人参は皮をむき、それぞれ短冊切りにする
- ・ごぼうは10cmほどをさがきにして水にさらす
- ・豆腐は2cm角に6等分
- ・油揚げは短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きする
- ・こんにゃくは短冊切りにし、2~3分ゆでてアクを抜く
- ・白菜はざく切り(芯と葉を分ける)
- ・青ねぎは小口切り(仕上げ用)

2. 出汁を作る

鍋に濃縮きじスープ80mlと水320mlを入れ、中火にかける。

3. 固い具材から煮る

ごぼう・大根・人参・こんにゃくを加えて、5分ほど煮る。

4. 火の通りにくい野菜と油揚げを加える

白菜の芯と油揚げを加え、さらに3~4分煮る。

5. 柔らかい具材ときじ肉を加える

きじ肉・豆腐・白菜の葉を加え、2~3分ほど煮る。

6. 味を調える

うすくち醤油・こいくち醤油・だし醤油・酒・みりんを加えて味を調整する。

7. 盛り付け・仕上げ

器に盛り、青ねぎを散らし、お好みでピリカラゆずをふる。