

体ポカポカ! トロトロ淡雪きりたんぽ鍋

ポイント

米の名産地秋田には、全国的に有名な日本酒の銘柄がそろっています。そこで、酒粕を使った、きりたんぽ鍋を考えました。生姜を加えることで、寒い冬に食べたい体の芯から温まるきりたんぽ鍋に仕上げています。酒粕は山芋とあわせた味変の具材として、準備しています。基本のきりたんぽ鍋を食べつつ、鍋つゆで溶いた酒粕入りとろろを上からかけて具材と絡めながら召し上がってください。酒粕はそのままだとアルコール分が気になるので、一度電子レンジで加熱しておきます。



レシピ開発者



三笠高校調理部
田中 聰平
(2年生)

材料 (4人分)

きりたんぽ	2本
鶏もも肉	200g
山芋	140g
糸こんにゃく	70g
舞茸	80g
ごぼう	70g
長ねぎ	120g
セリ	70g
おろし生姜	5g
酒粕	60g
濃口醤油	80cc
鶏がらだし	700cc
鶏ガラ	1羽分
だし昆布	10g
水	1500cc

- 1 鶏がらだしを取る。水、鶏がら、だし昆布を鍋に入れて火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。
その後弱火で15分程煮出してざるで濾す。
- 2 ごぼうはささがき、長ねぎときりたんぽは4cmの斜め切りにし、山芋は皮を剥きすりおろす。そのほかの材料は一口大に切る。
- 3 鍋つゆを作る。鶏がらだしを鍋に入れ、濃口醤油、おろし生姜を加えて味を調える。
- 4 酒粕を110ccの鍋つゆでよく溶き、電子レンジ(500w)で1分間加熱する。
おろした山芋と合わせる。
- 5 きりたんぽ、せり以外の材料を鍋に加え、火が通るまで煮る。
- 6 きりたんぽとセリを加え、3分ほど煮る。
味変として4の酒粕とろろをかけて食べる。

備考

具材の量はお好みで増やして結構です。また、旬の地物食材を入れてください。

レシピ動画はこちら!⇒

