



今が旬!

フライパンで作る簡単鍋料理です。

フライパンのまま食卓に出してもいいですし、それぞれに盛り付けても様になる、お助け鍋です。どちらのレシピも身体が温まり、この時期にぴったりです。

(クッキングコーディネーター・浜このみ)

シンプルな味付けで身体も温まる!

## 白菜の日本酒鍋



### 材料 4人分

- 白菜…800グラム  
(フライパンの縁の高さに合わせて切る)
- エノキタケ…100グラム
- ショウガ…1かけ(千切り)
- 塩…小さじ1
- 日本酒…1/2カップ
- 鶏もも肉…400グラム(一口大に切る)
- 塩、コショウ…適量
- 長ネギ…1本  
(縦半分に切ってから斜め薄切り)



### 作り方

- ①白菜はフライパンの縁に沿わせて、渦巻き状に中央を少し空けて並べる。その空いた部分にエノキタケを入れる(写真A)。ショウガは白菜の間に挟み込む。塩を振り掛け、日本酒を入れる。
- ②①の上に塩、コショウをした鶏肉を並べる(写真B)。
- ③ふたをして10分から15分加熱する。  
最後に長ネギを散らし(写真C)、余熱でしんなりさせる。



ショウガの風味が効いた、体が温まる一品です。日本酒は飲んでおいしいと思うものを使いましょう。キノコを加えたり、鶏肉を豚バラ肉に代えてもいいでしょう。

行事と旬で作る! 食べる!

## この日の/ハートピアキッチン

夜食にもぴったり♪

## 信州肉みそうどん

### 材料 2人分

- 豚ひき肉…100グラム
- ゴマ油…大さじ1
- 長ネギ…1/2本(斜め薄切り)
- ブナシメジ…100グラム
- 牛乳…2カップ
- 水…1カップ
- 冷凍うどん…2玉(解凍しておく)
- みそ玉…3個  
~みそ玉(3個分 まぜ合わせる)~
- みそ…60グラム
- 野沢菜みじん切り…30グラム
- 削り節…3グラム
- ショウガすりおろし…小さじ1/2
- 豆苗…1/2パック
- ミニトマト…8個(半分に切る)
- すりゴマ…大さじ2
- ラー油、または七味唐辛子…適量

### 作り方

- ①フライパンにゴマ油を入れ、豚ひき肉を炒める。色が変わってきたら、長ネギ、ブナシメジを加えてさらに炒める。
- ②みそ玉を作る。材料(写真A)を全部まぜ合わせる。みそ玉にすると3個分
- ③①に牛乳と水を加え、みそ玉(写真B)を3個加えて、溶く。うどんも加える。
- ④冷凍うどんに火が通ったら、豆苗とミニトマトを加え、完成(写真C)。
- ⑤器に盛り、すりゴマを振り掛け、お好みでラー油をたらす。



みそ玉は1個ずつラップで包んで冷蔵庫に保存しておけば1週間はオッケー。冷凍も可。お湯で溶くだけでみそ汁もできる。みそ仕立ての鍋料理などにも使える。特にだしを使っていないが、ここのある優しい味に、夜食にもぴったり。



ホームページでもWEBレシピ公開中!

浜さんのおしゃれな料理をカラーで閲覧できます。作り方の写真も満載です。

<http://nakajimashinbun.com/kitchen/>

