１月放送「塩麹で作るとりごぼう鍋」

《材料・２人分》

ごぼう・・・・・・・・・・・１本
白菜・・・・・・・・・・・・２枚
三つ葉・・・・・・・・・・・１束
うどん・・・・・・・・・・・１玉

鶏団子
▫鶏ミンチ・・・・・・・・・２００g
▫塩麹・・・・・・・・・・・小さじ２
▫小口ねぎ・・・・・・・・・大さじ２
▫すり生姜・・・・・・・・・小さじ１
▫片栗粉・・・・・・・・・・大さじ１

A（出汁）
▫水・・・・・・・・・・・・８００cc
▫煮干し・・・・・・・・・・１０尾
▫鰹節・・・・・・・・・・・ひとつかみ
▫みりん・・・・・・・・・・大さじ１
▫酒・・・・・・・・・・・・大さじ１
▫塩麹・・・・・・・・・・・大さじ２
▫醤油・・・・・・・・・・・大さじ１

【作り方】

１）ネギを小口切り・生姜を擦る。ポリ袋に鶏ミンチと塩麹を入れて粘り気がでるまでよくかき混ぜる。ネギ・生姜・片栗粉を混ぜる。
２）煮干しの頭とワタをとる。鍋にＡを入れる。アクを取りながら５分ほど煮て出し殻をとっておく。
３）ごぼうを洗い、皮を剥いで、切れ目を入れてピーラーでささがきにして、水につけておく。
４）白菜を縦に３cm幅に斜めに切る。三つ葉は５cmほどに切る。
５）鍋にごぼうのささがき、白菜の硬い部分を入れて沸騰させる。一口大にした鶏団子を入れる。
６）鶏団子の火が通ったら、白菜の葉の柔らかい部分も入れて５分ほど煮て、味を見る。
７）好きなタイミングでうどんを入れる。

レシピ・調理
大住　恵美
香南市で『家庭料理教室』主宰

Instagram

・料理教室《@SUMIPON7》
・店舗を持たないお菓子屋 Douce《@DOUCE777》