

寄せ鍋 (塩味)



材料 (2人分)

魚の切り身……………2切れ	練り物……………4個
豚こま切れ肉……………100g	高砂の峰……………カップ1/2
野菜……………300g	水……………カップ2・1/2
豆腐……………1/2丁	塩……………小さじ1
キノコ……………50g	

作り方

- ①鍋に魚の切り身、肉を入れ、高砂の峰と水を加えて火にかける。
- ②①が煮立ってきたらアクを取り、豆腐、練り物、キノコを入れる。
- ③②が再び煮立ってきたら塩で味を調え、野菜を入れて蓋をする。
- ④野菜がしんなりしてきたら器に取り分けて食べる。



どんな具材を入れても美味しい寄せ鍋。とりあえずいろいろ入れて、味付けは塩と高砂の峰でシンプルに。高砂の峰が素材の味を引き出してくれます。

寄せ鍋 (味噌味)



材料 (2人分)

白身魚……………2切れ	高砂の峰……………カップ1
豚こま切れ肉……………100g	水……………カップ2
豆腐……………1/2丁	味噌……………大さじ1
シメジ……………1/2株	醤油……………小さじ2
白菜……………1/4個	豆板醤……………小さじ1/4
長ねぎ……………1/2本	塩……………小さじ1/2
モヤシ……………1/2袋	

作り方

- ①豆腐は1cm厚さに切る。シメジは根を切り落とし粗くほぐす。白菜の茎はそぎ切り、葉はザク切りにする。長ねぎは0.5cm幅の斜め切りにする。
- ②鍋に白菜の茎、魚、肉の順に入れ、高砂の峰と水を加えて煮立てる。
- ③②が煮立ったらアクを取り、豆腐、シメジを入れる。
- ④③に味噌、豆板醤、塩を入れ、再び煮たったら長ねぎ、モヤシ、白菜の葉を入れて蓋をする。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら、取り分けて食べる。