



# いりやき鍋

## いりやき鍋

### 材料[4人分]

ブリ……………5切れ  
 ブリのあら……………適量  
 ※約1尾分。今回はブリ大根用として  
 売っていたものを使用  
 鶏もも肉……………1枚分  
 白菜……………1/8カット  
 ネギ……………2本

春菊……………1把  
 しいたけ……………6個  
 しめじ……………1/2株  
 大根……………5cm  
 にんじん……………1/2本  
 豆腐……………1/2丁

しょうゆ……………大さじ5  
 みりん……………大さじ3  
 酒……………大さじ3  
 顆粒昆布だし……………8g  
 サラダ油……………適量  
 水……………5カップ

### 作り方

#### 1. 材料を切る

- ・ブリ……………食べやすい大きさ
- ・鶏もも肉……………一口大
- ・白菜……………5cmくらいでざくざり(芯と葉に分けておく)
- ・ネギ……………3cmくらいで斜め切り
- ・春菊……………茎の硬い所を取り除き、房ごとに切り分ける
- ・しいたけ……………石づき部分は切り、軸は残す
- ・しめじ……………小房に分ける
- ・大根……………厚さ5mmくらいで半月切り
- ・にんじん……………厚さ5mmくらいで輪切り
- ・豆腐……………12個に角切り

2. ブリのあらを水でさっと洗う。臭みを取るためザルに入れ熱湯を回しかけ霜降りにする。

3. フライパンでサラダ油を熱し鶏もも肉を軽く焼く。

4. ブリの切り身は大さじ1のしょうゆで下味をつける。鶏もも肉と同様にブリの表面を軽く焼く。

5. 土鍋に水、顆粒昆布だしを入れ火にかける。煮たったらブリのあらを入れ強火で10分程度煮る。酒、みりん、残りのしょうゆを入れる。

6. 鶏もも肉、大根、にんじん、しいたけの火の通りづらい材料を入れ、数分煮る。続けてブリ、白菜の芯、しめじ、ネギ、豆腐。最後に、春菊、白菜の葉を入れ煮えたら出来上がり。

7. 鍋の釜にそうめんを入れ、温めて食べる。(そばにかけてもおいしいらしい)



「はちみつとレモンのキャロットラペ」の  
 レシピはこちらから

