



Vol.23 丸ごと鯖缶と島豆腐の青ねぎ鍋



材料(4人分)



鯖水煮缶	2缶(1缶200g)	[材料A]	
島豆腐 (硬めの木綿豆腐でも可)	1丁	だし汁	500ml
新ごぼう	200g	酒	80ml
しめじ	100g	しょうが(すりおろし)	20g
水菜	100g	ピーナッツバタークリーム (練りゴマでも代用可)	大さじ2
ごま油	大さじ1	味噌	大さじ3
		砂糖	大さじ1
		ごま油	小さじ2
九条ネギ(青ネギ)	200g		
しょうが(すりおろし)	お好みで		
すだちなどの柑橘	お好みで		

作り方

1. 島豆腐は食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろす。九条ネギは小口切りにして茎の部分と緑の部分に分けておく。しめじは石づきを落として小房にほぐしておく。水菜は洗って根を落とし、食べやすい大きさに切る。新ごぼうは水洗いして、皮ごとピーラーで8~10cmの長さの帯状に切る。[材料A]を混ぜ合わせておく。



2. 調理鍋にごま油をしき九条ネギの茎の部分と新ごぼうを中火で軽く炒める。全体に油が回って香りが立ってきたら一度火を止める。
3. 調理鍋の中の新ごぼうを左半分寄せ、水菜、しめじ、島豆腐を詰めて入れる。最後に中央に鯖缶を汁ごと入れ、[材料A]を注ぎ入れ中火にかける。
4. フタをせず沸とうし始めたら弱火にして、5分加熱したらフタをして火を止める。
5. 調理鍋を保温容器に入れて10分保温調理する。
6. 所定の時間が経過したら、残りの九条ネギを加えて1分再保温する。
7. お好みで、おろししょうがとすだちなどを加えていただくと爽やかさが増します。