

# まえばし+onton汁 モデルレシピ

## 材料(10人分)

豚バラ肉 . . . . . 150 g  
玉ねぎ . . . . . 150 g (1個)  
ジャガイモ . . . . . 150 g (2個)  
里芋 . . . . . 150 g (2個)  
大根 . . . . . 150 g  
人参 . . . . . 100 g (小1本)  
こんにゃく . . . . . 100 g  
ごぼう . . . . . 100 g (小1本)  
いんげん . . . . . 30 g  
しいたけ . . . . . 8粒 (1パック)  
えのき . . . . . 1/2袋  
本しめじ . . . . . 1/2袋  
えりんぎ . . . . . 50 g (小1本)  
厚揚げ . . . . . 1/2丁  
ねぎ . . . . . 50 g (1/2本)  
しょうが . . . . . 50 g (1粒)

ねじっこ . . . . . 100 g (10粒)  
豚のつみれ . . . . . 100 g (10粒)  
(分量の詳細は右を参照)

出汁 . . . . . 2  
合わせ味噌 . . . . . 130 g  
(白地味噌 120 g、赤地味噌 10 g)  
料理酒 . . . . . 35cc  
旨味調味料 . . . . . 少々  
バター . . . . . 15 g  
七味 . . . . . 適量  
みょうが . . . . . 小3粒 (トピソウ)



ねじっこ  
地粉 . . . . . 60 g  
水 . . . . . 40cc  
塩 . . . . . 2 g  
白ごま . . . . . 5 g

豚のつみれ  
ひき肉 . . . . . 60 g  
人参 . . . . . 1/5本  
ねぎ . . . . . 1/5本  
玉ねぎ . . . . . 1/6個  
しょうが . . . . . 4 g  
鶏卵 . . . . . 1/2個  
塩・胡椒 . . . . . 少々  
片栗粉 . . . . . 少々

## 作り方

- (1)豚バラ肉はブロックを作取りし薄切りにする。後に熱湯でサッと茹でこぼし冷水にとる。
- (2)玉ねぎは外皮を剥いて縦半分に割り一口角に切る。ジャガ芋は皮を剥いて、やや大きめにカットする。大根・人参は皮を剥いて短冊に切り、こんにゃくは厚みを揃えて鹿の子に包丁目を入れ短冊に切る。ごぼうは皮を剥いて小さめの乱切りにして水にさらす。里芋は六角に剥いて縦4つ割りにする。いんげん、ねぎは1cm位に切り、しょうがは皮を剥いて薄切りにしておく。キノコ類は各々を適宜カットする。厚揚げは短冊に切り油抜きする。
- (3)ジャガイモ、里芋、大根、人参、こんにゃく、ごぼうを固茹でする。
- (4)分量の出汁に固茹で具材と豚バラ肉を入れる。ひと煮立ちしたら、キノコ類をフライパンでバター炒めし、上がりに料理酒を振って具材鍋に移す。さらに玉ねぎ、しょうが、ねじっこ、つみれを加えて煮る。
- (5)具材がやわらかくなったところで合せ味噌を半量溶き入れ、料理酒、旨味調味料で味を整え約15分ほど煮て、残りの合せ味噌を溶き入れて仕上げる。

### 《ねじっこ》

地粉を容器に入れ、水、塩、白ごまを加えて、うどん粉をこねる要領でこねあげる。バット等に粉を振って、10gほどにちぎりながら丸にして置きます。沸騰した湯に入れて湯がき、冷水に移してからザルに乗せて水気を切る。

### 《豚つみれ》

人参、ねぎ、玉ねぎ、しょうがをみじん切りにしてボール容器へ移し、ひき肉、

