

火鍋



材料（4人分）所要時間 20分

豚肉（薄切り）	300 g
白菜	半玉
白ネギ	2本
椎茸	4個
豆腐	1丁
鶏ガラスープの素	適量
唐辛子	適量
豆板醤	適量
粒山椒	大さじ1杯
ショウガ	少々
酒	大さじ2杯
ニンニク	少々
きざみネギ	少々

作り方

白菜や白ネギ、椎茸、豆腐などを食べやすい大きさに切る。

豚肉は薄切りにする。

鍋に水を適量入れ、ショウガ少々、酒大さじ2杯を入れ、鶏ガラスープの素を加えて、味を確認しながら煮込むとだし汁ができる。

粒山椒を油で炒め、適量の唐辛子、豆板醤、ニンニク、きざみネギを混ぜ、先程のだし汁に加え、良く混ぜると辛くおいしい火鍋のスープができる。

スープが沸騰したら野菜や肉を入れ食べる。

ワンポイント

豚肉はしゃぶしゃぶ風にして食べるとおいしい。

スープを煮込みすぎると辛くなるので、最初にスープを取り置きし、途中で加えて辛さを調整する。唐辛子は多くても10本程度。

野菜は好みにより入れ、あまり煮込まないうちに食べる。

食材について

鍋料理に欠かせないハクサイ。周年で出回っていますが、この季節のハクサイは、春や夏のものに比べて大きめです。くせもなく、繊維が柔らかいので料理を選びません。県内では大洲市が主な産地です。

