

豚肉のはりはり鍋～雪見立て～



暖かさを感じる鍋料理を雪に見立てた甘く溶けるメレンゲを雪山のように盛り付けたギャップの感じる鍋料理です。

レシピ作成者 丹羽 聡一（ホテル阪急エキスポパーク 関西桑雀会）

材料（2～4人分）

メイン食材：みずな 1束
サブ食材：豚バラ肉 300g、
天王寺蕪 1/4個
調味料等：割下：出汁360ml、
料理酒90ml、濃口
醤油80ml、みりん
50ml
雪見立てのメレンゲ：
卵白4個分、出汁
40ml、グラニュー
糖40g、ゼラチン2枚

野菜量：74g

作り方

- ①豚バラ肉を4cm幅にカットし、フライパンで油を引かず、全面がきつね色になるまで脂身から焼き色をつける。焼き色がきれいに付けば、低温の米のとぎ汁で2時間ほど柔らかくなるまで紙蓋をし、弱火で吹きこぼれないように茹でる。
- ②みずなは4cmほどに切る。天王寺蕪は高さ2cmほどの扇面に切り、茹でておく。お好みで臭み取りの白ねぎの苞切りや針生姜など切っておく。
- ③割下を合わせておく。卵を卵白と卵黄に分けて、卵白を泡立てる。戻しておいたゼラチンを沸かした出汁とグラニュー糖とみりんの中に入れて溶かし込む。冷ました後に泡立てたメレンゲに混ぜ込む。
- ④①の豚肉を一口大に切り、②の白ねぎや生姜を入れ、火にかけ味が染みこむように中火で煮る。沸騰してくれば②の天王寺蕪とみずなも入れる。炊きあがれば、③の雪見立てのメレンゲを鍋の中央に盛り付ける。
- ⑤③で取っておいた卵黄に浸けて召し上がる。

調理のポイント

豚肉を茹でる際には水から茹でると柔らかくなります。蕪は茹で過ぎると柔らかくなりすぎるので、少し硬めに茹でます。お好みで京揚げやきのこ等も入れても良いでしょう。

栄養成分表示（1人前）

エネルギー	514kcal	脂 質	32.3g	食塩相当量	4.2g
たんぱく質	21.0g	炭 水 化 物	24.2g		



雲丹香る大阪鍋（しゃぶしゃぶ）



和食店で少し変化をつけようと白味噌をベースにコクのある洋風な出汁を創作してみました。地元の野菜はもちろんのこと、新鮮な魚介類、牛肉など肉類も合う人気の鍋料理です。

レシピ作成者 早川 隆二（料理研究清遊会 轟々家（ちくちくや））

材料（1人分）

メイン食材：みずな 100g
サブ食材：白身魚（タイ・チヌ・ハ
マ等）80g、たこ80g
調味料等：出汁：白出汁250ml、ね
りうに40g、大源白味噌
15g、オイスターソース
10g、生クリーム30ml、
淡口醤油少々

野菜量：100g

作り方

- ①みずなは根を外し、よく水洗いして一口大に切る。
- ②タイは水洗いし、3枚に下ろした身を皮付きのまま5mmの厚さで切る。
- ③たこは塩でもみ洗い、ぬめりを取り除き適当な厚さでそぎ切りにする。
- ④出汁を鍋に入れた後、上の食材を盛り付けて入れる。

調理のポイント

はくさいなど地元の野菜を入れてもおいしくいただけます。鍋のメは粗挽きブラックペッパー、チーズ、バターを少々加えたパスタが最高です。

栄養成分表示（1人前）

エネルギー	418kcal	脂 質	16.5g	食塩相当量	7.0g
たんぱく質	39.2g	炭 水 化 物	21.9g		

