今までの
レシピ集はこちら

かんたん レシピ

Let's cook!

昆布水を使った 水菜のハリハリ鍋



福島の水道水は出汁(だし)が出やすい軟水。その特長を生かして、昆布水を作りました。水に昆布を一晩漬けておくだけで、シンプルな鍋が豪華なスープに早替わり。水菜をたっぷりいただきましょう。

武田 都
(たけだ さと)
●野菜ソムリエ
●アロマテラピー
インストラクター
ブログは
こちら



水菜のハリハリ鍋

①水1Lに5cm角ほどの昆布を入れ、前日から一晩漬けて昆布水を作る。
②水菜を4cm程度の長さにざく切りし、冷たい水で洗って水分を切る。
③エノキは石づきを切り落としてほぐす。
④鍋に純米酒、本みりん、しょうゆ、塩、昆布水(800ml)の順に加えて、ひと煮立ちさせてアルコールを飛ばす。
⑤水菜とエノキを入れ、その真ん中に豚肉を入れる。豚肉に火が通ったらでき上がり。

ワンポイント

◎材料に油揚げ(1枚)、スープにはお好みで唐辛子を加えてもOK。
◎残りの昆布水は鍋の出汁が足りない時の差し水に。または、みそ汁や煮物などの出汁にどうぞ。



材料(2〜3人分)

水菜	2束(約400g)
エノキ	2分の1袋(約50g)
豚肉	200g〜300g

スープ

昆布水	800ml
純米酒	50ml
本みりん	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1

水菜がしんなりしているときは、50℃ぐらいの熱めのお湯で洗うとシャキッとして美味しそうになるよ!

