

# 自宅で作ってみよう♪全

日本の鍋文化は縄文時代からあったという程、実は伝統の料理法。お鍋といっても地域によって使う食材も4位石狩鍋、5位すき焼き、6位もつ鍋、7位ほうとう鍋、8位あんこう鍋でした。

# 全国のご当地「鍋」Best 8!

味付けもさまざま、ちなみに一度は食べてみたい鍋のランキング、1位はふぐちり、2位はきりたんぼ鍋、3位ジンギスカン鍋、能登でも手に入りやすい食材で作る全国の鍋料理、いつもの鍋とは違った「ご当地鍋」の完成です。

私は寄せ鍋が大好きです。安心できる味と魚介類がたくさん入っているからね。

食材にこだわった、美味しいお鍋が大集合!! 野菜もたっぷり採れますね♪



**TOKYO STYLE FONDUE**

トロが安く手に入ったら作ってみよう!

## 6 東京 ねぎま鍋

●あつさり醤油味

ねぎま鍋の「ねぎま」とは「ネギとマグロ」のこと。江戸時代、庶民の間で食べられていたねぎま鍋。ネギと、まぐろが主役。昔は赤身を醤油漬けにして保存していたため、脂っこいトロは捨てられていました。そのトロを捨てずに料理にと考えだされたのがねぎま鍋。



### RECIPE

#### ねぎま鍋のレシピ

①マグロ、ねぎはそれぞれぶつ切りにします。②土鍋にだし汁と酒、醤油、生姜を入れて煮立て、ねぎを加えて柔らかくなるまで煮ます。③マグロを適量入れ、煮すぎないように食べます。赤身を醤油漬けにして保存していたため、脂っこいトロは捨てられていました。そのトロを捨てずに料理にと考えだされたのがねぎま鍋。

#### 材料(4人分)

- マグロ(トロか赤身) 400g、ねぎ(太いもの) 2本、好みで野菜や豆腐など。
- だしスープ…だし汁2と1/2カップ、酒大さじ2、醤油大さじ2、生姜スライス適量
- 薬味…七味唐辛子や柚子コショウなど。

## 6 北海道 石狩鍋

●味噌味

石狩鍋は、鮭を主材料とし味噌で調味した、北海道の郷土料理です。石狩鍋は味噌仕立てであり塩漬けしていない生鮭を使用すること、山椒の実が粉をふりかけて食べるのがポイント。酒粕や牛乳、バターを入れたりと各家庭で味付けは違うようです。



### RECIPE

#### 石狩鍋のレシピ

①鮭は食べやすい大きさに切り、沸騰した湯に5秒ぐらさせる。②水洗いしてうろこや臭みを取る。※塩鮭の場合は少量の塩を加えた水に浸け、塩抜きして下さい。③鍋に水と昆布を入れ、沸騰したら昆布を取りだし、味をつけます。④具材を煮て完成。

#### 材料(4人分)

- 鮭4切れ、もめん豆腐1丁、せり2束、白ねぎ2本、こんにゃく1枚、にんじん1本、大根10cm、いくら適量
- だし汁…水6カップ、昆布10cm角、みそ50g、酒大さじ2、みりん50cc
- 隠し味(お好みで)…バター、牛乳など



**SAPPORO STYLE FONDUE**

隠し味にバター入れるとコクがアップ

## 6 福井 かに鍋

●あつさりダシ

煮立ったダシ汁につけて煮ながら食べるのが「かにすき」で、最初から鍋などで煮てある物を酢醤油などで食べるのが「かにちり」と呼ぶそうです。今回はかにすきをご紹介します!お値段は張りますが、やっぱりカニは美味しい!黒いイボイボがたくさんあるカニを買いましょう。



### RECIPE

#### かに鍋のレシピ

①カニの下ごしらえをする。冷凍の場合は半解凍。甲羅付きなら新聞紙などで包んで冷蔵庫でゆっくり解凍。②鍋に水と昆布を入れ、沸騰したら昆布を取りだし、味をつけます。③味の染み込みにくいものから具材を入れて、全部煮えたらできあがり。

#### 材料(4人分)

- カニ(1人あたり0.5~1尾分くらい)、白ねぎ1本、白菜1/2、春菊1把、えのき、しいたけ、豆腐または焼き豆腐1丁、糸こんにゃく(白)1袋など
- だしスープ…昆布5×10cm角、水600cc、醤油 大さじ2、酒大さじ4、みりん大さじ3
- 薬味…七味唐辛子やスタダチなど



**FUKUI STYLE FONDUE**

甲羅を下にしてゆると美味しUP



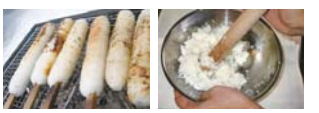
**AKITA STYLE FONDUE**

きりたんぼはご自宅でも作れます

## 6 秋田 きりたんぼ鍋

●あつさり醤油味

きりたんぼ鍋の美味しさは新米の出来次第!秋田ならではの、収穫の喜びを分かち合う郷土料理。きりたんぼ鍋の由来は、県北地方のキコリやマタギたちがご飯をつぶし、棒に刺して焼いて食べていた物を、ヤマドリなどと一緒に煮込んだものが始まり。



### RECIPE

#### きりたんぼ鍋のレシピ

①ご飯をすりこぎで7分程度こねる。一握りに丸め、竹輪のような形に整え焼く。(オーブンで焼いてもOK!) ②土鍋にだし汁と酒、醤油、みりんを入れて煮立ます。③具材を入れて、食べ頃になったら、最後にきりたんぼを入れて完成音符

#### 材料(4人分)

- きりたんぼ8~10本、きのこ150g、鶏肉(比内鶏)200g、せり100g、鶏もつ100g、糸こんにゃく1袋(満通しします)、長ネギ200g、ゴボウ100g
- だし汁…鶏ガラのだし汁カップ7、酒・みりん少々、醤油カップ2/3。好みで醤油を足す。



**YAMANASHI STYLE FONDUE**

絶対入れてほしいのがカボチャ!

## 6 山梨 ほうとう鍋

●味噌味

戦国武将の武田信玄が、戦の陣中食として食べていたと言われる伝統ある郷土料理です。ほうとう用の生麺はありますが、スーパーで入手できない時は、茹でてない生うどんを使ってみてください。適度のとろみがついて、鍋のおいしさが倍増します!



### RECIPE

#### ほうとう鍋のレシピ

①里芋は水洗いし、上下を少し切り落とし、4~5分ゆで、皮をむきます。②だしスープをひと煮立ちさせ、火の通りにくい具材に加え、アクを取りながら火を通します。③具材が通ったら、ほうとう用のうどんを入れ、ひと煮立ちさせたらできあがり。

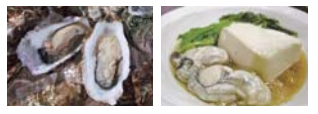
#### 材料(4人分)

- 豚もも薄切り肉150g、かぼちゃ200g、しめじ2P、大根4cm、にんじん1/2本、里芋5~6個、油揚げ2枚、こんにゃく1/2枚、うどん(太いもの)3玉
- だしスープ…だし汁1200~1600ml、味噌大さじ5、酒60~80ml、みりん大さじ3~4。

## 6 宮城 かき鍋

●あつさり昆布ダシ

大きくて平べったい頭と大きな口をもつグロテスクなあんこうですが、見かけによらず上品で淡白な味わい。「西のフグ、東のあんこう」と称されます。また、身は脂肪分が少なく、皮にはコラーゲンがたっぷり含まれているので女性にオススメです!



### RECIPE

#### かき鍋のレシピ

①薄い塩水で牡蠣の汚れやぬめりを取ります。(牡蠣のつるつとした食感を生かしたい場合には軽く片栗粉をまぶします。) ②鍋に水と昆布を入れ、沸騰したら昆布を取りだし、味をつけます。③煮え時間は牡蠣の腹がぷっくり膨らんだらOK!

#### 材料(4人分)

- むき牡蠣30個程度、豆腐、くずり、白菜、にんじん、しいたけ、ねぎ、水菜など
- だし汁…水8カップ、昆布10×5cm、酒大さじ4、みりん大さじ2、醤油大さじ2、塩小さじ1
- 薬味…ぼん酢、七味、大根おろし、もみじおろし



**MIYAGI STYLE FONDUE**

カキは新鮮なものを使いましょう

## 6 山口 みかん鍋

●さっぱり柑橘味

みかん鍋は山口県大島郡防大島町のご当地グルメとして開発された鍋料理。ボン酢とはまた違った爽やかさがあって、とっても美味しいのです。みかんをオープンで焼いてから鍋に入れることで皮の渋みが消え、爽やかなみかんの香りが広がります。



### RECIPE

#### みかん鍋のレシピ

①みかんをトースターで軽く焦げ目が付く程度焼きます。②魚つみれ団子を作ります。刻んだみかんの皮や絞り汁をいれと風味UP! ③具材はタラやエビの他カワハギやあんこうがおすすめ。④だしを煮立たせ、焼きみかんを入れ、具材が煮えたら完成。

#### 材料(4人分)

- 焼きみかん4コ、魚のつみれ(白身のすり身400g、小麦粉大さじ4、味噌大さじ1、塩少々、刻んだみかんの皮適量)、その他魚介類や野菜、お豆腐など
- だしスープ…かつお出汁900cc、淡口醤油大さじ4、みりん大さじ4



**YAMAGUCHI STYLE FONDUE**

さっぱりして美味しいです。

\*みかんはワックス未使用のものを使って下さい。



**IBARAGI STYLE FONDUE**

あつさり淡泊なので食べやすい!

## 6 茨城 あんこう鍋

●あつさり昆布ダシ

大きくて平べったい頭と大きな口をもつグロテスクなあんこうですが、見かけによらず上品で淡白な味わい。「西のフグ、東のあんこう」と称されます。また、身は脂肪分が少なく、皮にはコラーゲンがたっぷり含まれているので女性にオススメです!



### RECIPE

#### あんこう鍋のレシピ

①あんこうに軽く塩を振り15分後、湯引きし(10秒程)流水で冷ましザルへ上げます。②キモを包丁で叩き、空炒りします。③酒、味醂、醤油、醤油、昆布を入れ沸騰後に昆布を取り除きます。④具材をいれ、グツグツと8~10分煮込んで完成。

#### 材料(4人分)

- あんこう600~800g、きのこ1パック、白菜1/4株、さがきゴボウ100g、長ネギ1本、焼き豆腐1丁
- だしスープ…水1200~1500ml、昆布2枚(10cm角)、酒150ml、みりん大さじ5、みそ大さじ1、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ5