

週末は、家族でかこむ
ふく^い鍋!

「食育」×「地産地消」×「健康」<秋鍋編>

◆材 料◆(4人分)
具材 イカ小 4 杯、白菜 280g、里芋 200g、人参 60g、ブロッコリー・しめじ 100g、玉ねぎ 100g
だし 豆乳 200cc、しょうゆ大さじ 1/2、味噌大さじ 1 強、だし汁 300cc

イカ入り豆乳鍋



◆作 り 方◆

- ①人参は 3mm 厚さの短冊切り、里芋は皮をむき半分に切る。白菜・ブロッコリーは洗い食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落として小房に分ける。イカは足を内臓ごと取り出し、軟骨を抜いて洗い足は内臓と目・嘴を切り取り胴の中に押し込む。
- ②里芋は塩もみ(塩は分量外)し茹でておく。ブロッコリー、イカもさっと茹でておく。イカは茹でたあと 4~5 等分に切っておく。
- ③鍋に薄切りにした玉ねぎを入れ火にかけ、空煎りしてしんなりしてきたらしょうゆを回し入れる。
- ④③に②の里芋・白菜・しめじ・人参を並べ入れ、次にブロッコリーを入れ、だし汁を入れて中火で煮る。



【お問合せ先】
 福井県農林水産部食料産業振興課
 電話：0776-20-0421

週末は、家族でかこむ
ふく^い鍋!

「食育」×「地産地消」×「健康」<冬鍋編>

◆材 料◆(4人分)
具材 生しいたけ 4 枚、ねぎ・しめじ・えのき・越前カンタケ各 100g、春菊 180g、牡蠣 8 粒、木綿豆腐 1 丁、白菜 250g
だし だし汁 5cup、味噌大さじ 1~2

きのこ牡蠣味噌鍋



◆作 り 方◆

- ①白菜はざく切り、ねぎは斜め切り、カンタケ・しめじは小房に分けておく。えのきは根本をとり半分に切っておく。生しいたけは飾り切りしておく。春菊はほぐしておく。
- ②牡蠣は塩水で洗い、酒をふりかけておく。
- ③土鍋に 5cup の水を入れ、昆布でだしをとる。味噌大さじ 1~2 を入れ溶かす。
- ④③のだし汁に①・②の材料と一口大に切った豆腐を加えて煮る。
- ⑤煮えてきたら、汁と一緒に器に盛っていただく。



【お問合せ先】
 福井県農林水産部食料産業振興課
 電話：0776-20-0421

週末は、家族でかこむ
ふく^い鍋!

「食育」×「地産地消」×「健康」<秋鍋編>

◆材 料◆(4人分)
具材 福井ポーク・白菜各 300g、小かぶ 4 個、人参 80g、水菜・エリンギ各 100g
だし 昆布 10cm、水 5cup、塩小さじ 3/4、酒大さじ 2、こしょう少々
たれ 味噌 60g、砂糖大さじ 2、みりん大さじ 1、水 1/4cup、練りゴマ小さじ 1、ポン酢・大根おろし 適宜

福井ポークのあったか鍋



◆作 り 方◆

- ①**具材** 小カブの葉元を少し残して皮をむき、白菜はざく切り、人参は3mm 厚さの短冊切り、エリンギは半分の長さに切り2~4等分しておく。水菜はざく切り、大根はおろしてざるにあげて水気をきってお
- ②**たれ** 味噌・砂糖・みりん・を練り合わせ、水を加えて混ぜ合わせて練りゴマを加えておく。
- ③**だし** 鍋に昆布と水を入れ、ダシを取ってから塩・酒を加える。①を彩りよくいれて煮立てる。
- ④**出来上がり** 煮立ったら、大根おろしをのせて小皿にとり②の味噌だれかポン酢でいただく。



【お問合せ先】
 福井県農林水産部食料産業振興課
 電話：0776-20-0421

週末は、家族でかこむ
ふく^い鍋!

「食育」×「地産地消」×「健康」<冬鍋編>

◆材 料◆(4人分)
具材 カワハギ 4 匹、白菜 200g、カブ 160g、春菊 150g、人参・長ねぎ・椎茸・エノキ各 100g、しいたけ 4 個、木綿豆腐 1 丁
だし 昆布 10cm、水 5cup、酒 1/2cup、しょうゆ大さじ 2/3、塩小さじ 2

ほかほかカワハギ鍋



◆作 り 方◆

- ①カワハギは、3枚おろしにする、中骨と身2枚におろす。身をザルに取り熱湯をかけて霜降りにする。
- ②白菜の芯はそぎ切り、葉はざく切り、かぶは一口大に切る。春菊は葉をほぐし、人参は3mm 厚さの短冊切り、長ねぎは斜め切り、豆腐は8等分に切る。エノキは石づきを取り、ほぐしておく。
- ③鍋に水と昆布を入れ、火にかける。その中に酒を加えて①の中骨を入れてダシを取る。(アクをまめに取り、透明なだしにする)その中にしょうゆ、塩を加えてダシを作る。
- ④③を火にかけ、湯が沸いたら②の野菜・豆腐と①のカワハギの身を入れ、具材に火が通るまで煮る。



【お問合せ先】
 福井県農林水産部食料産業振興課
 電話：0776-20-0421