奥田政行シェフ監修!

鶏塩生姜すき焼き鍋

ポイント

温玉をのせるので濃い塩味に、つみれは火にかけすぎると固くなってしまうので必ず最後に入れてください。
鍋の具材の野菜類はこれに限らず、その時期の旬の食材を自由に使ってください。
野菜の種類によっては多く水分が出る場合があり、鍋つゆが薄くなるかもしれません。
その場合は適宜塩を足すなどし、塩味を調整してください。

レシピ開発者



三笠高校調理部
名波虎太郎
（1年生）



材料（4人分）

鶏もも肉	100g	鶏がら	1羽
鶏むね肉	100g	日高昆布	10g
鶏はつ	80g	ドライトマト	10g
砂肝	80g	水	1500cc
鶏ひき肉	80g	塩（スープ用）	13g
えび	8尾	酒・みりん	各10g
キャベツ	160g	おろしショウガ	20g
椎茸	60g	白胡椒	少々
舞茸	60g	鶏むねミンチ	80g
長ネギ	90g	おろしニンニク	2g
玉ねぎ	120g	塩（つみれ用）	0.8g
アスパラ	80g	卵	12g
春菊	60g	片栗粉	0.8g
鶏だし	900cc	出汁をとった後のドライトマト	4g
		鶏の軟骨	10g

1 鶏ガラの血合いを綺麗に洗い下茹でする。
鍋にあらかじめ水と昆布と半分にしたドライトマトを入れてそこに先ほどの鶏がらを入れ、火にかける。

2 材料を一口大程度に切る。
鶏ひき肉はすりおろしたにんにく、塩、スープで使ったドライトマトを刻んだもの、卵黄を混ぜ合わせる。
先ほどのだしが沸騰してきたら、昆布を取り出して15分ほど煮立て、味が出たらこす。

3 鶏ガラだしを900cc入れ、酒、みりん、塩、胡椒、おろし生姜で味付けする。味が整えばつみれ以外のお肉を入れる。
表面に火が通ってきたら、エビと春菊以外の材料を入れる。

4 材料に火が通ったらエビ、つみれを入れて、
火が通ったら春菊を入れ加熱する。
温玉を別皿に添えて絡めながら食べる。

備考

具材の量はお好みで増やして結構です。また、旬の地物食材を入れてください。

レシピ動画はこちら!⇨

石狩シェアハピシティ計画

制作：一般社団法人 石狩シェアハピシティ計画　　レシピ開発協力：北海道三笠高等学校調理部
令和3年度補正　関係人口創出・拡大のための対流促進事業（内閣府）の採択を受けて制作しました。