

魚沼きのこH23・冬 体あったか！ぽかぽかレシピ

～ 干しきのこ鍋 ～

【 材料・分量（4人分） 】

・水：2リットル ・出汁の素：小さじ3 ・塩：小さじ1 ・しょうゆ：少々

『 好みのきのこ 』

例えば ・えのきたけ：1パック（200g） ・しいたけ：1パック（小6個）
 ・ひらたけ：1パック ・なめこ：1袋

『 他の具材 』

・大根：1/4本 ・にんじん：1/2本 ・白菜：1/4
・水菜：1束 ・長ねぎ：1本

『 つくねの材料 』

・鶏の挽き肉：200g ・卵：1個 ・長ねぎ：1/4本 ・片栗粉：適宜

『 その他 』

・好みの麺（冷凍うどんなど） ・柚子胡椒など

【 作り方 】

『 鍋を作る前日 』

- ・しいたけは傘と柄に切り分け、ともに天日で干す
- ・えのきたけは石づきをとり、適当に分け、天日または日陰で干す

『 当日 』

土鍋に水を入れ、台所のコンロで火にかける

大根とにんじんは銀杏切り、白菜の硬い部分はそぎ切りにして、鍋に入れフタをする

白菜の柔らかい部分と水菜は適当な大きさに、長ねぎ1本は斜め切りにし、それぞれボウルに入れておく

鍋が沸騰したら弱火にして、1～2分煮て火を止める

出汁の素、しょうゆを入れたら7～8分フタをしたままにして、野菜に火を通す（ガスまたは電気代節約！）

長ねぎ1/4本はみじん切りにしてボウルに入れ、鶏の挽肉、卵と混ぜ、片栗粉で硬さを調整する

きのこはそれぞれ適当な大きさに切り、ボウルに入れておく

土鍋を卓上コンロに移し、野菜ときのこをそれぞれ一部ずつ入れる

鍋が沸騰してから、のつくねも一部、スプーンで玉にして入れる

すべてに火が通ってきたら、みんなで召し上がれ！（好みに柚子胡椒などと一緒に）

途中、適当なところで冷凍うどんを入れる
汁が減ったら、熱湯・出汁の素・塩を足す

【料理時間】 きのこを干す時間を除いて20~40分 ノンビリ食べれば1時間以上

【考案者】 「Hiroyuki」さん(新潟県南魚沼市)

【考案者さんのコメント】

我が家の定番の鍋に、干しきのこを入れました。冬場で「あったか料理」といったら、鍋しか思いつかず、「節電」といったら、太陽の恵みを利用しないと！

「干しきのこ」というと、きのこを完全に干さないといけない、と考えがちですが、一日干すだけでも水分が程よく抜け、美味しくなります(大根などの野菜も干せば、旨みが増します)。

「作り方」は我が家での作り方、食べ方をそのまま、同じ順序で書きました。硬い野菜は台所のコンロで煮て、その後、食卓に持って行きます。

麺は何でもいいですが、冷凍うどんがおすすめ！多少高いですが、早く煮え、しこしこ、つるつる美味しいので。家では、最後に麺を入れるのではなく、「うどんすき」のように、途中で麺を入れます。

基本の鍋のつゆにトマト缶を足せば、トマト鍋、キムチを足せば、キムチ鍋、カレールーを2、3個入れれば、カレー鍋になります。このように途中で味を変えると、飽きずに、美味しく食べられます！

ちなみに、11/9にNHKの「ためしてガッテン」で「干しえのき」や「えのき氷」を取り上げてから、私のブログへのアクセスが急に増えました。貴HPのアクセス数も同様に増えたと思います。そのこともあって、今回、えのきと椎茸を干してから、鍋に入れました。

