

つがるにんにく塩こうじ鍋のレシピ

A 塩こうじの作り方

—材料—

・米こうじ	250g
・塩	150g
・水	200cc

- 1) 手のひらで米こうじをもみほぐす。
- 2) 塩を加えて、手で握るようにして混ぜ合わせる。(握って玉になる位)
- 3) 水を加えて、手のひらですり混ぜる。
- 4) 保存容器で、毎日1回かき混ぜながら、1週間常温で放置する。
その後は冷蔵庫で保存。時折かき混ぜる。6ヶ月が期限。

B にんにく塩こうじの作り方

—材料—

・にんにく 500g

- 1) ニンニクは皮をむき、5mm位のみじん切りにする。(芽は取る)
- 2) 器に入れ、ラップをしてレンジ600Wで3分加熱する。のち冷ましておく。
- 3) Aの塩こうじ全量に、2)のにんにくをよく混ぜ合わせる。
- 4) 日陰の常温で一晩寝かせて完成。冷蔵庫で保存する。3ヶ月が期限。

鶏団子のんにく塩こうじ鍋

—材料（2人前）—

1 スープ

- a
- ・水 700cc
 - ・酒 100cc
 - ・昆布 20g
- b
- ・にんにく塩こうじ 20g
 - ・濃口醤油 適量
 - ・味醂 適量
 - ・おろし生姜 少々
 - ・ごま油 少々



【盛り付け例】

c ・玉葱 1/4（楕切り）

- 1) 水に昆布を入れて、火にかけ、だし汁をとる
沸く寸前に昆布を引き上げ、酒を加え一煮立ちしたら、bを加え煮立つ寸前で火を止めて、cの玉葱を浮かべて冷ましておく。

2 鶏団子

- ・鶏ひき肉 200g
- ・長ねぎみじん切り 1/4本分
- ・みそ 少々
- ・生姜汁 少々

- 1) ボウルに材料を合わせて、手でよくこねる。
(内面につかなくなるまで)
- 2) 薄いバットに団子を取り、並べて置く。

3 鍋の具

- ・豚肩ローススライス 100g
- ・キャベツ 1／8玉
- ・ニラ 1／2本

※人参（皮付きのまま、長めの乱切り） 1本

- ・お好みのきのこ 適量
- ・油揚げ 1枚
- ・焼豆腐 1／2丁

1) キャベツは食べやすく手でちぎる。

油揚げは広めの短冊に切る。

焼豆腐も油揚げに合わせる。

きのこもほぐしておく。

2) 1のスープににんじんを加え火にかける。

沸いてきたら弱火にし、2の2)で用意した鶏団子を落とし入れ、火を通す。

キャベツ、油揚げ、焼豆腐、豚肉、きのこ、ニラの順に煮て行き、肉に十分火が通ったら味をみて、薄ければにんにく塩こうじで調える。

好みで黒こしょうを用いて供する。

また、お好みで・・・

- ささがきゴボウ 適量
- 水菜 適量
- 千切生姜 適量

