

家族が喜ぶ、とっておきのレシピを
“月替り”で人気店のシェフが伝授!!

ちょっとひと手間
カンタン&コダワリ

鍋

ちょっと
ひと手間
プロの技

いばらき食のアンバサダー

六雁
総料理長
秋山 能久



おいしいプレゼント企画が続々!

いばらき食と農のポータルサイト

「茨城をたべよう」

首都圏の台所を支える農業大県「茨城県」のサイト「茨城をたべよう」
には、抽選で厳選の農産物や加工品が当たるプレゼント企画など、
美味しい情報が盛り沢山! ぜひご覧ください!!

<http://www.ibaraki-shokusai.net/>



レシピ監修のシェフ

六雁 総料理長 秋山 能久

茨城県水戸市出身。東京・学芸大学の「割烹すずき」にて10年間修業を積み、その後「月心居」にて精進料理の真髄に触れた後、2005年に「六雁(むつかり)」の料理長に就任。フルフラットのオープンキッチンで“スーパー割烹”と称される唯一無二の和食を提案し、世界の食通たちを唸らせている。NHK他メディア出演も多数、「世界料理学会」のディレクターを務める等精力的に活躍中。いばらき大使・いばらき食のアンバサダー。

七草風鍋



※写真はイメージです

七草風鍋

【材料:4人分】

- ・せり……1束
- ・大根……1/2本
- ・かぶ……3個
- ・春菊……1束
- ・鶏ささみ……6本
- ・木綿豆腐……1丁
- ・角餅……2個
- ・水……1250cc
- ・酒……50cc
- ・塩……小さじ1
- ・昆布10cm……1枚
- ・薄口醤油……30cc
- ・鶏ガラスープの素
……大さじ2

【作り方】

- ① 大根は5～6cm幅に切り皮をむき厚めの短冊に切る。
- ② 大根は下ゆでしておく。
- ③ かぶは皮を厚めにむき、6等分のくし切りにする。
- ④ かぶの葉があれば、塩茹でし細かくきざむ。
- ⑤ 芹、春菊は4cm幅に切る。
- ⑥ 鶏ささみは細く切り、熱湯をかけ霜降りする。
- ⑦ 角餅は横半分に切り、焼く。
- ⑧ 水に昆布を入れ火にかけかぶを入れる。
- ⑨ 沸騰して中火で3～4分後にAの調味料とその他の材料を並べて入れる。
- ⑩ 最後に昆布を取り出す。

A





鶏肉の カレー風味鍋

鶏肉のカレー風味鍋

[材料:4人分]

- ・鶏もも肉……1枚 250g
- ・わけぎ……3本
- ・トマト……1個
- ・木綿豆腐 1丁
- ・鰹出汁……1250cc
- ・酒……30cc
- ・濃口醤油……60cc
- ・みりん……30cc
- ・カレー粉……大さじ3
- ・にんにく(みじん切り) ……小さじ1
- ・生姜(みじん切り) ……小さじ1

[作り方]

- ① 鍋に唐辛子トマトを湯むきし1cm大にザク切りする。
- ② 鶏肉を一口大に切る。
- ③ にんにく、生姜をオリーブオイル大さじ1(分量外)で炒める。
- ④ この中にトマト、カレー粉、Aの調味料を入れる。
- ⑤ 鶏肉を入れる。
- ⑥ 豆腐は手でひと口大にちぎって入れる。
- ⑦ 全体に火が通ったら、わけぎをたっぷり入れる。

A



※写真はイメージです



鰯^{ぶり}ネギ鍋

鰯^{ぶり}ネギ鍋

[材料:4人分]

- ・鰯^{ぶり}……6～8切
- ・木綿豆腐……1丁
- ・油あげ……2枚
- ・白髪ねぎ……1本分
- ・水菜……1/2束
- ・おろし生姜……大さじ2
- ・柚子の皮……少々
- ・鰹出汁……1200cc
- ・酒……60cc
- ・みりん……40cc
- ・薄口醤油……60cc
- ・塩……1つまみ

[作り方]

- ① 鰯^{ぶり}は両面に熱湯をかけ霜降りする。
- ② ネギは4cm幅に切り白髪ネギにする。
- ③ 油あげをトースターなどで焼き細く刻む。
- ④ 出汁にAの調味料を入れ鰯、油あげ、豆腐を入れる。
- ⑤ 水菜を4cm幅に切り、白髪ネギと合わせる。
- ⑥ ④が沸騰したらに野菜を入れ、刻んだ柚子を乗せる。

A



※写真はイメージです



白子とじゃが芋の豆乳鍋

白子とじゃが芋の豆乳鍋

〔材料：4人分〕

- ・たら白子……200g
- ・じゃが芋……200g
- ・水菜……1/2束
- ・豆乳……600cc
- ・水……300cc
- ・酒……50cc
- ・白味噌……大さじ2
- ・塩……1つまみ
- ・白すりごま……大さじ1
- ・胡麻油……小さじ1
- ・鶏がらスープの素
……大さじ1
- ・生姜（すりおろす）
……大さじ1

〔作り方〕

- ① 白子を一口大に切りサッと湯通しする。
- ② じゃが芋は皮を剥き一口大に切り固めにボイルする。
- ③ 水菜を1cm幅に切っておく。
- ④ 鍋に豆乳と水、Aの調味料を入れ火にかけ味をみる
- ⑤ 白子、じゃが芋を入れ最後に水菜を散らして入れる。

A



※写真はイメージです