



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

いばらき食のアンバサダー

HATAKE AOYAMA

総料理長

神保 佳永

ちょっと
ひと手間
プロの技



タコとカキの
海老団子の鍋



※写真はイメージです



おいしいプレゼント企画が続々!

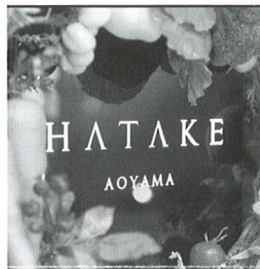
いばらき食と農のポータルサイト

「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

HATAKE AOYAMA 総料理長 神保 佳永

茨城県日立市出身。辻調理師専門学校を卒業後、銀座「ベルフランス」を経て、フランス・イタリアをまわる。数々のグランメゾンで修行を積み帰国し、丸の内「サンス・エ・サヴール」オープニングスタッフとして活躍後、「ホテルエミオン東京ベイ」洋食総料理長等を歴任。2010年に自身のブランドHATAKE AOYAMAを独立させ総料理長に就任。現在、HATAKE CAFÉ(伊勢丹新宿店・ブランドン銀座)のプロデュースも併せて手掛け、メディア出演・講演等多方面で活躍している。

タコとカキの海老団子の鍋

[材料:4人分]

たこ足……4本
かき……8個
だし汁……4カップ
酒・みりん……各大さじ2
薄口しょうゆ……大さじ2
セロリ……1/2本
玉ねぎ……1/2個
レタス(せん切り)……1/2個
きゅうり(すりおろし)……2本分
ポン酢……適量

<A>

海老のむき身……200g
ねぎ(みじん切り)……大さじ2
塩・片栗粉……適量
生姜(すりおろし)……少々
酒……大さじ1

[作り方]

- ① たこ足を切る。
- ② 鍋に玉ねぎ・セロリ・タコを入れ、だし汁・酒・みりん・薄口しょうゆを加え煮立たせる。
- ③ Aを混ぜ合わせ海老団子を作り、丸く成型し鍋にかきと共に加え加熱する。
- ④ ポン酢、きゅうりのすりおろしを好みで合わせ完成。





餅チーズの水菜とタラの寄せ鍋

※写真はイメージです

タラと水菜と餅チーズの寄せ鍋

〔材料：4人分〕

たら……200g
切り餅……4個
モッツアレラチーズ……100g
油揚げ……4枚
水菜……2束
だし汁……4カップ
酒・みりん……各大さじ3
薄口しょうゆ……大さじ3
もみじおろし……適量

〔作り方〕

- ① 切り餅は半分に切り、油揚げは袋状になるように切り熱湯でさっと茹で、粗熱をとり水気を切ったら餅とモッツアレラチーズを詰める。
- ② 水菜を刻んでおく。
- ③ 鍋にだし汁を加え煮立たせてから、みりん・酒・薄口しょうゆを加えて味を調え、たらと先ほどの油揚げを加え蓋をして6分ほど煮る。
- ④ 刻んだ水菜を加え完成。お好みでもみじおろしでお召し上がりください。



※写真はイメージです

鶏もも肉とパクチーのピリ辛鍋

〔材料：4人分〕

鶏もも肉(骨付き)……4本
水……1ℓ
もち米……大さじ1
長ネギ……1本
しめじ……1パック
豆板醤……適量
白ごま……少々
生姜(スライス)……少々
万能ねぎ(小口切り)……少々
パクチーのみじん切り……少々
塩・酒……各少々
唐辛子(小口切り)……適量
マロニー……適量

〔作り方〕

- ① 鍋に水・生姜・鶏もも肉・もち米を加えアクを救いながら鶏肉が柔らかくなるまで40分ほど煮込む。
- ② セロリ・長ネギ・刻みパクチー・塩・酒・ごま・豆板醤・唐辛子を
- ③ 加えさらに煮る。
仕上げにマロニーを加え万能ねぎを散らし完成。





※写真はイメージです

南イタリア風肉団子と野菜のトマト鍋

〔材料:4人分〕

合びき肉……200g
 玉ねぎ……2個
 セロリ……1/2本
 にんじん……半分
 レンコン……100g
 にんにく……1片
 トマト缶……1缶
 だし汁……300cc
 卵……1個
 モッツアレラチーズ……40g
 パン粉……大さじ3
 牛乳……大さじ2
 小麦粉……少々
 ナツメグ、塩、胡椒……各適量
 オリーブオイル……適量

〔作り方〕

- ① 合びき肉・卵・パン粉・牛乳・塩・コショウ・ナツメグで肉団子を作り中心にモッツアレラチーズを埋め込む。
- ② 鍋ににんにくを加え、オリーブオイルと共に少し炒め、そこに千切りに切ったセロリと人参を加え炒める。
- ③ トマト缶とだし汁を加え、ひと煮立ちさせてから団子を加え味を調え10分煮る。
- ④ 仕上げにチーズをかけて完成。



※写真はイメージです

たっぷりごぼうすき焼き

〔材料:4人分〕

和牛すきやき用肉……約400g
 ごぼう……300g
 しらたき……1袋
 焼き豆腐……1丁
 春菊……1束
 オリーブオイル……大さじ1
 卵……お好みで

<割りした>

だし汁……1カップ
 砂糖……大さじ2
 みりん……大さじ4
 酒……大さじ4
 醤油……大さじ6
 椎茸……4個

〔作り方〕

- ① しらたきは塩でもみ水で洗い沸いたお湯でさっと湯通しする。ごぼうはさがきにして水にはさらさない。
- ② 焼き豆腐は適当な大きさに切り分け、春菊は固い茎を取り除き等分に切る。
- ③ 鍋にみりんと酒をいれ火にかけ、アルコール分を飛ばす。
- ④ 残りの割り下具材をすべて入れ煮立たせる。
- ⑤ 鍋を熱し、お肉を炒め、肉の色が変わってきたらごぼう・しらたき・豆腐・割り下を加え煮立たせ完成。お好みで溶き卵で頂く。

