



バターを作るために牛乳から脂肪を取った(脱脂)後に残るスキムミルク、日本酒を造る際に残る酒かす、調理の際に捨てられる野菜の皮や切れ端で出汁を取るベジブロスを使った汁と中国の輸入規制により行き場を失ったホタテや道産食材満載なとおきの鍋です！



Kasujiru 2023

レシピ監修／『CHEF-1 グランプリ』初代王者 下國 伸シェフ

材料：4人分

・具 材

ホタテ…………… 4ケ
にんじん…………… 60g
玉ねぎ……………100g
ごぼう…………… 60g
椎茸…………… 4ケ
長ネギ…………… 40g
マッシュルーム…… 4ケ
縮みほうれん草… 40g
炭焼き豚ホルモン…20g

・スープ

水……………360cc
ホタテのヒモ、生殖巣…………… 4ケ
野菜の皮や切れ端……………120g
にんにく……………適量
こめ油……………適量
スキムミルク(脱脂粉乳) ……100g
酒かす……………2g
みそ……………12g
醤油……………6g
みりん……………10g

A

・薬 味 (味変)

スキムミルク……………20g
白胡麻……………20g
乾燥のり……………8g
天かす……………12g
黒胡椒……………適量
甜菜糖……………1.2g

作り方

① スープのベースを作る。

ホタテの貝柱以外の部分を鍋に入れて水分がなくなるまで火にかける。

水分がなくなったら火を止めて野菜の皮、硬い部分を入れて水を加えて10分間沸騰させ煮出す。

② 野菜をそれぞれ加熱する。

にんじん、玉ねぎは塩をしてラップに包み4分電子レンジで加熱する。

ごぼうはにんにくのみじん切りとこめ油を熱した鍋でゆっくりソテーする。

椎茸、長ネギは塩をしてフライパンで香ばしく焼く。

マッシュルーム、縮みほうれん草、ホルモンは煮込む段階で加える。

③ ごぼうをソテーしている鍋に①をこして加える。スープの調味料Aをだまにならないようにこしながらスープに溶かす。それぞれ加熱した野菜を入れて10分間煮込む。

④ ホタテを1分間だけ加熱して火を止めて冷やす。

⑤ 味変をつくる。

フードプロセッサー（すり鉢でもOK）で材料を全て混ぜ合わせる。

⑥ 具材を取り出してそれぞれ食べやすく、キレイな見た目にカットして器に盛り付ける。

スープは別で熱々にして器にかけて完成。

野菜は切らずにまるごと入れるのがポイント！