



Recipe

材料 (4人分)

オリーブ牛	240g
オリーブ豚、オリーブ夢豚	240g
オリーブ地鶏むね肉	240g
レタス	1玉
大根スライス	100g
人参スライス	100g
椎茸	4個
白葱	1本
水菜	1パック
鍋用こんにゃく麺	150g
うどん	2玉
餡入り餅	4個

●出し汁	
水	1,500ml
伊吹いりこ (処理済み)	45g
昆布	8g
日本酒	70ml
レアシュガースイート	30ml
白味噌	90g

●薬味	
細ネギ	適量
大根おろし	適量
エクストラバージンオリーブオイル	適量
一味パウダー	適量
好みのぽん酢	適量

作り方

1. 出しを取る。鍋に水と伊吹いりこを入れ30分置き、軽く表面を拭き取った昆布を入れ沸かし、沸かしすぎに注意し、丁寧に灰汁を取り除きながら約5分煮出し、昆布といりこを取り出す。
2. 1.に煮切った日本酒、レアシュガースイートを入れ、白味噌入れたら白味噌出し汁の完成。
3. 野菜の下準備、レタスは適当な大きさにちぎり水洗いする。大根と人参はピーラーで皮をむきスライス、椎茸は1/4にカット、白葱は斜めスライス、水菜は水洗いし約6cmにカットする。
4. 弱火で沸かした2.の鍋に、レタス以外の野菜入れる。
5. オリーブ地鶏、鍋用こんにゃく麺、レタスとオリーブ夢豚又はオリーブ豚、オリーブ牛の順にしゃぶしゃぶの要領で、ぽん酢等のお好みのつけダレで食する。薬味はお好みで。
6. 最後にうどん、餡入り餅でオリーブまんでがん鍋を完食。



監修 / 高松国際ホテル 松原料理長