

加賀屋 里山里海鍋

お鍋のお召し上がり方

ご用意していただきく食材

- ・本セットの食材
- ・お好みの季節の野菜（水菜1束、舞茸1株、白菜1／4切、白ネギ1本等）
- ・絹豆腐1丁、しらたき1玉など

お鍋の前の下準備

- ・鍋は十号（直径約三十センチ）程度のものをご用意ください、
・ずわいがに、ふぐ、たら、いかは冷蔵庫内で解凍後、軽く水洗いしてください
- ・すり身・鶏肉・鶏肉つみれは冷蔵庫内で解凍してください
- ・野菜、豆腐などは食べやすい大きさにお切りください
- ※食材解凍後はお早めに調理して下さい。食材を再凍結しますと品質が変わることがありますのでおやめください
- ※解凍時間の目安 冷蔵庫内で約半日間です

作り方

- ・鍋に1リットルの水を入れ、その後能登だしを180ミリリットル（1本の半分）入れて、火をつけてひと煮立ちさせます
- ・以下の順番に食材をお入れください
- ①すり身・鶏肉・鶏肉つみれ ②ふぐ、たら ③豆腐 ④白菜 ⑤ねぎ ⑥ずわいがに、いか、その他の食材を全部入れましたら、さつと火を通して出来上がりです
- ※すり身・鶏肉つみれはスプレーなどで団子状にしてお入れください
- ※次の食材を入れる際は、ひと煮立ちしてから入れてください
- ※材料は一度に入れずに、お好みの量で調整してください
- ※こまめにあくをお取りください

お鍋をさらりに美味しく食べるためのアドバイス

- ・ふぐ、たら、いかは湯通しすると生臭みが消えます。
(すり身も団子状にし、軽く湯通ししておくと生臭みが消えます。)

湯通しの仕方

- ・ボールなどに冷水を張って準備します。
- ・別鍋にお湯を張つて沸騰させ、火を消した後に湯通しします。
- ・各食材の湯通しの目安は約5秒程度です。
- ・湯通しの後は、冷水に入れて熱を冷ましてから、水を切つて他の器に入れてください。

もずく 雑炊のお召し上がり方

ご用意していただきく食材

- ・もずく（セット内にございます）
- ・あさつき半束、生たまご1～2個、炊いたご飯お茶碗約4杯分
- ・水約200～400ミリリットル程度に能登だし30～60ミリリットルを加える

雑炊の前の下準備

- ・あさつきなどは細かく刻んでください
- ・炊いたご飯をざるに入れて、軽く水洗いし、粘り気をとつてください
- ・たまごをかき混ぜて溶いておいてください
- ・もずくは冷蔵庫内で解凍後、包丁で軽くたたいてください
- ※もずくが細かくなり、食べやすくなります

作り方

- ・鍋の具をすべて鍋の外に出します
- ・残り汁にご用意した水と能登だしをいれ、煮立たせます
- ・完全に煮立つたら、水洗いしたご飯を入れ、再度煮立たせます
- ・あくを取り、細かく切ったもずくを入れてかき混ぜ、もずくをご飯になじませてから軽くひと煮立ちさせます
- ・溶いたたまごを回しながら、ふたを閉めて同時に火を止めます
- ・余熱でたまごがふんわり固まつたら刻んだあさつきを入れて出来上がりです
- ※お召し上がりの際、かにの殻、ふぐの骨にご注意ください