

若女将達の美と元気の秘密

深谷美人鍋

深谷ならではの野菜、肉、食料で今晚は鍋！



深谷ねぎしゃぶの作り方

*** 材料(2人分) ***

出し汁・・・1リットル
上撰辛口酒ふかや小町・・・大さじ3
深谷ねぎ・・・3本
深谷麦豚バラ・・・150g
深谷もやし・・・1袋
深谷豆腐・・・1丁
しゃぶしゃぶできる
ふっかちゃん餅・・・8枚
ぽん酢・・・適量



*ダシ、ポン酢は

ご家庭でお使いの物を使用して下さい。
(顆粒だしの場合、水1リットルに対し小さじ山盛り2程度)

*** 手順 ***

鍋にだし汁と酒を入れて煮立たせ、野菜は火が通るまで少し煮ます。
お豆腐は鍋に入れてから5分くらいたったからお召し上がり下さい。
お肉は火が通って色が変わるまでしゃぶしゃぶして、ねぎを巻いて食べるのがお勧め！もちろんお肉だけで食べても美味しいです。
お餅もしゃぶしゃぶ用に薄くのしてありますので、すぐ柔らかくなり美味しく食べられます。

ご家庭にきのこと類などあれば、一緒に鍋に入れても美味しいです。
付けダシはぽん酢がお勧めですが、胡麻ダシ等好みの味付けでお召し上がり下さい。



鍋に入れずにあまった食材のおすすめの食し方は...

- ☆ お餅は焼いて食べると焦げ目が香ばしくて美味しい！お醤油等をつけて
- ☆ お酒は料理酒ではもったいない上撰辛口酒！晩酌に飲んで旨い！
- ☆ 豆腐は水を切って、刻んだ生ねぎをのせ、塩を振り
胡麻油をかけて食べると美味しい！