

## 木津市場 振舞大阪産鍋 その5(鯖漁師鍋)

広里からコメント： 節分も済み、いよいよ春。大阪でおいしい春を告げる魚、鯖を鍋にしました。ニンニクを効かせたごまだれ風味で体ポカポカ。皆様の健康を祈願したお鍋です。

### <材料>約4人前

鯖	1/6 身
人参	150g
椎茸	4 個
白菜	1/10 株
菊菜	1/3 束
厚揚げ	1 丁
昆布だし	1 リットル
☆ニンニク(みじん切り)	小さじ 1
☆味噌	50g
☆砂糖	大さじ 1/2
☆薄口醤油	大さじ 1
☆片栗粉	大さじ 1
☆白すりごま	大さじ 2
☆胡麻ペースト	大さじ 3
☆酒	大さじ 4
ラー油	少々
海苔	適量



### <作り方>

- ① 鯖は一口大に切って薄く塩をし、焼いておく。菊菜はよく洗って3cm長さに切る。
- ② 人参、椎茸、白菜、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ ☆の食材、調味料を全て合わせておく。
- ④ 鍋に昆布だしを入れて火にかけ、②を加えて火を通す。(硬いものから順に入れる方がよい)
- ⑤ 人参に火が通ったら③を溶き入れる。(少し煮汁でのばして入れる方がよい)
- ⑥ ①の鯖、菊菜を加えて、ちぎった海苔、お好みでラー油をたらして出来上がり。