



千葉県

# もちぶた炙りチャーシュー バージョンとん汁



環境省COOL CHOICE  
MOE 萌えキャラクター  
君野イマ



Point

血流を促進させるしょうが入りのスープで、体がポカポカに温まるとともに、豚肉のビタミンB1がエネルギーの生成を助けます。薬味をプラスすれば、風邪予防も期待できるので、たっぷりの万能ねぎとともにいただくのがオススメです。

環境省COOL CHOICE  
MOE 萌えキャラクター  
君野ミライ



## 【材料】4人分

- <だし>
- だし汁 …… 5カップ
  - 酒 …… 大さじ1
  - みりん …… 小さじ1
  - 味噌 …… 大さじ1
  - しょうゆ …… 小さじ1
- <具材>
- 豚肉こま切れ(もち豚) …… 150g
  - 大根 …… 1/8本
  - にんじん …… 1/2本
  - しょうが …… 1/2片
  - 里芋(大きめ) …… 3個

## ●炙りチャーシュー

- 豚肉肩ロースかたまり肉(もち豚) 800g
- コーラ …… 500cc
- 水 …… 4カップ
- しょうゆ …… 3/4カップ
- みりん …… 1/2カップ
- 酒 …… 1/2カップ

## ●鍋(とん汁)

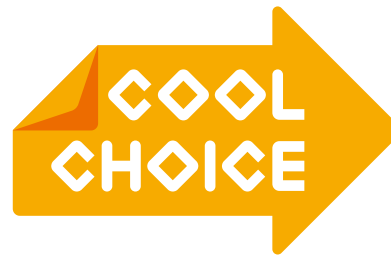
- 鍋にだし汁、酒、みりんを加え、弱火にかける。
- 大根とにんじんはちょう切りに、しいたけは5mmほどの薄切りにする。長ねぎは小口切りにし、しょうがは細かい千切りに、油揚げは1cmほどの幅に切る。里芋は皮をむき1口大に切り、こんにゃくはスプーンで1口大にちぎる。  
※にんじんの皮、長ねぎの青い部分、しょうがの皮は、チャーシューに使用するため捨てないでとっておく。
- ①に豚肉こま切れ、大根、にんじん、しょうが、里芋を加え7分ほど柔らかくなるまで中火で煮る。あくが出てきたら適宜とる。
- ③に、しいたけ、油揚げ、こんにゃくを入れ、さらに中火で5分ほど煮る。
- ④に長ねぎを加え弱火にし、味噌・しょうゆで味を調える。

## ●炙りチャーシュー

- 豚肉肩ロースかたまり肉は、フォークで全体を数箇所刺し、たこ糸でくくり形を整える(ネットに入っている場合はそのまま良い)。
- 大きめの鍋に、コーラ、水、とん汁で使用したにんじんの皮・長ねぎの青い部分・しょうがの皮、かたまり肉を入れ、2時間ほど中火でゆでる。
- 小鍋にしょうゆ、みりん、酒を入れ、弱火にかけ、アルコールをとばし、つけ汁を用意する。
- ③に②でゆで上がったかたまり肉を入れ、全体につけ汁が回るようにし一晚置く。
- ④をお好みの厚さに切り分け、フライパンで焼き目をつける。

## <仕上げ>

とん汁の上に炙りチャーシューをのせて出来上がり。お好みで、万能ねぎや柚子コショウ等をトッピングすると、より美味しく食べられます。



## 賢い選択

環境省は、地球温暖化対策のための国民運動

「COOL CHOICE」の取組の一つとして、

暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル

**WARMBIZ** を推進しています。

おいしい鍋を食べて、みんなで楽しみながら、

あたたまりましょう!

クールチョイス

検索



ニッポン全国鍋グランプリとは  
ニッポン全国鍋グランプリ実行委員会が主催する、ニッポン全国の鍋自慢が集結し、オラが自慢の鍋料理での対決を行います。地元伝来の鍋料理、わが家自慢の鍋料理、創作の鍋料理が一堂に会し、来場者の投票等により、その年の「ご当地鍋日本一」を選出する、日本最大級の鍋料理コンテストです。