



福島県

農家直伝 麓山高原豚の もちとろキノコ鍋



環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野イマ



きのこには、腸内環境を整える食物繊維がたっぷり。腸内の環境が整うことで、ストレス対策や免疫強化にもポジティブに働きかけてくれます。すいとんは消化吸収に優れ、素早くエネルギーになってくれるので、元気をつけたい日にぴったりです。

環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野ミライ



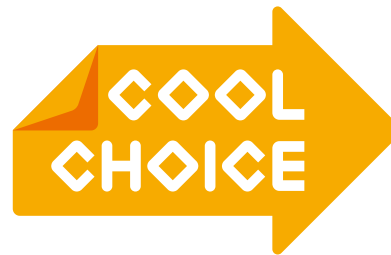
【材料】4人分 <だし>

水	6カップ	しょうゆ	大さじ4
豚軟骨(麓山高原豚)	250g	野菜ジュース(食塩無添加のもの)	1カップ
豚ネック肉(麓山高原豚)	70g		
砂糖	大さじ1		
酒	大さじ2		

<具材>

大根	1/6本
にんじん(御前人参)	1/2本
米粉	30g
大小さまざまなきのこ	300g
万能ねぎ	1/2束

- 鍋に水を入れ、豚軟骨、豚ネック肉を加えて強火で沸騰させ、アクが出たら適宜取り除き、弱火にする。
- 大根は厚さ2cmほどの輪切り、にんじんは2mmほどの厚さの斜め切りにする。万能ねぎは小口切りに、きのこ類は石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- ①に大根、にんじんを加え、蓋をして中火で2~3時間ほど煮詰める。
- ポウルに米粉を入れ、大さじ2の湯(分量外)をかけて、耳たぶほどの柔らかさになるまで練り、ラップでくみ、30分ほど休ませる。
- ④を8等分し、わらじ形にして真ん中を少し窪ませる。
- ③の火を止め、砂糖、酒、しょうゆ、野菜ジュースの順に加える。
- ⑥を再び中火で熱し、きのこ類を熱が通りにくい順に入れ、⑤の米粉すいとんを加えて10分程度煮る。
- ⑦の上に万能ねぎを散らす。



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「ご当地鍋第一」を選出する、日本最大級の鍋料理コンテストです。