

# みかん鍋

## 材料 4人分

・鯛の切り身 (40g)	3切れ
・みかん団子	12個
・鶏もも肉 (200g)	1枚
・白菜	1/2玉
・春菊	1/2束
・えのき茸	1袋
・生椎茸	4枚
・しめじ	1/2袋
・白ねぎ	2本
・木綿豆腐	1/2丁
・鍋のだし	

## ● 鍋のだし ●

・1番だし	1,100ml
・薄口しょうゆ、みりん	各100ml
・みかん果汁	1個分

## ● みかん団子 ●

・白身のすり身	300g
・卵白	1個
・塩	小さじ1
・薄口しょうゆ	小さじ2
・みかん果肉	2個分
・片栗粉	少々

## 作り方

- 1 鯛の切り身は塩を軽く振り15分～20分して、湯通しする。
- 2 鶏もも肉を一口サイズに切り、湯通しする。
- 3 白菜は水洗いして食べやすい大きさに切っておく。
- 4 春菊は水洗いして5cm長さのざく切りにする。
- 5 えのき茸・しめじは石づき部分を切り、食べやすい大きさにさいておく。
- 6 生椎茸は石づきをとっておく。
- 7 白ねぎはよく洗い、5cm程の食べやすい大きさに切っておく。
- 8 木綿豆腐は4つに切り分ける。
- 9 鍋のだし汁を合わせつくる。※みかんは1個を絞り汁と、皮を茹でて干切りにしたものを入れる
- 10 鍋の野菜と具材を大皿に盛り付ける。
- 11 土鍋に⑨のだしをはり、火をつけ沸いたところに⑩の野菜と具材を入れ仕上げる。

## 《みかん団子》

- 1 すり鉢に白身魚のすり身・卵白・塩・薄口しょうゆを入れすりこぎですり団子を作る
- 2 ①の中にみかん2個分の果肉を入れゴムベラで混ぜ合わせる。
- 3 鍋にお湯を沸かしスプーンで②を適量とり湯の中に落として団子を作る。  
※お湯に浮いてきたら火が通っているので静かにすくい上げる。