

# せり鍋

## 材 料 (4人分)



◆ 鶏もも肉	2枚
◆ 水耕せり	2袋
◆ 生椎茸	4枚
◆ 白ねぎ	1本
◆ 焼き豆腐	1/2丁

### 一番だし (1900ml) のレシピ

材料：水2000ml、昆布40g、かつお節60g

- ① 昆布の表面を固く絞ったふきんで拭き、鍋に水を入れ、昆布を入れてから火にかける。
- ② 昆布が沸騰直前で浮き始めたら、触ってみて、爪を立てられるくらいになったら引き上げる。
- ③ 昆布を引き上げたら火を強め、沸騰させて昆布のアクをすくい、火を止める。
- ④ ③の鍋にかつお節をいれて再び火をつけ、ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈みかけたら、静かにこす。

### ～鍋だし～

◆ 1番だし	1200ml
◆ 酒	200ml
◆ 濃口醤油	大さじ4
◆ 薄口醤油	大さじ2
◆ みりん	大さじ2
◆ 塩	小さじ1/2

- ① 昆布とかつお節で1番だしを1200ml準備する。
- ② 鍋に①と、鍋だしの調味料を入れて火にかけ、その後冷ます。
- ③ 鶏もも肉を一口大に切る。
- ④ 水耕せりは水洗いし、根本を切り落とし5cm幅に切る。
- ⑤ 生椎茸は1/2に切り、焼き豆腐は4等分に切る。
- ⑥ 白ねぎは水洗いして根本を切り落とし、1cm幅に斜め切りする。
- ⑦ ②に③を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、蓋をして鶏もも肉に火が通るまで10分ほど煮る。
- ⑧ ⑦に水耕せり以外の残りの食材を入れ蓋をして2分程度煮込み、火を止めた後に水耕せりを加えて完成。

※残りの一番だし(700ml)は、締め雑炊にお使いください。