

# ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

黒豚レタスねばねばしゃぶしゃぶ

名前  
(ニックネーム)

米澤 有美 様

所在地 (県名)

鹿児島県

## ポイント

鹿児島が誇る食材の代表である黒豚をはじめ、鶏や干し椎茸、鹿児島産の至高のだしを使用し、名物であるしゃぶしゃぶをアレンジしてみました。

良質たんぱく質と食物繊維を積極的にとることによって、疲労回復、腸内環境美化、抗酸化作用により免疫力アップが期待できるバランスの良いスーパー鍋です。

材料全て簡単に揃えることができ、手順も片付けも簡単で美味しい！これがポイントです。

## 材 料

(3~4人分)

黒豚スライス 600g レタス 1玉 山芋 300g  
白ネギ 2本 舞茸・しめじ 各1/2パック  
三つ葉 1把 豆腐 1丁(300g)

出汁A

水 2.5L 至高のだし 1パック 昆布 10cm  
干し椎茸 2ヶ 酒 100cc 塩 小さじ1/2  
にんにくスライス 1かけ

つけだれ

出汁A 500ml 至高のだし 2パック  
醤油・酒・みりん 各大さじ3  
ざらめ 大さじ1 塩 小さじ1/2

鶏軟骨団子

鶏むねミンチ 150g 鶏ひざ軟骨 たたいて  
50g 白ネギみじん切り 大さじ2(具材より)  
山芋すりおろし 大さじ1(具材より)  
生姜すりおろし 1かけ ごま油 大さじ1/2  
昆布茶 小さじ1/2 好みで柚子胡椒

## 作り方

1. 鍋に出汁Aの材料を全て入れ5時間置く。2. レタスは食べやすい大きさにちぎり、洗って水をきっておく。
3. 山芋の皮をむき、すりおろす。
4. 白ネギは10cmをみじん切り(鶏軟骨団子用大さじ2)、残りの白い部分を全て5cmにカットし、千切りにして白髪ねぎを作り水にさらしておく
5. 舞茸しめじは食べやすいサイズに裂く。6. 三つ葉は長さ5cmに切る。
7. 豆腐を食べやすいサイズにカット。
8. ボウルに鶏軟骨団子の材料全て入れ混ぜておく。(内3の山芋大さじ1、4の白ネギ大さじ2)
9. 出汁Aから500ml取り出し、別鍋でつけだれの材料全て火にかける。
10. 出汁Aの戻した椎茸をスライスして鍋に戻し火にかけてしゃぶしゃぶ開始！！
11. 豆腐、きのこ、鶏軟骨団子を入れて煮立たせ、黒豚スライス、レタス、白髪ねぎ、三つ葉を入れてお好みの火入れ加減で、つけだれに山芋すりおろしと柚子胡椒を添えて召し上がれ〜♪