

お店でも、おうちでも



家族の楽しい食事に

ホルモン!



ベッキーさん



提供／食肉情報等普及・啓発事業 一般社団法人日本畜産副産物協会

おうちでも!

ホルモン晩酌レシピ



ご自宅で簡単に作れる、“白もつ”を使った絶品レシピをご紹介します。晩酌のお供にぜひ!



もつ鍋

材料(2人分)

牛白もつ(生) 200g
キャベツ 1/4個
ニラ 1/2束
木綿豆腐 1/2丁
ごぼう 20cm分
薄切りにんにく 1かけ分
市販のもつ鍋スープ 1袋
唐辛子(輪切り)、白ごま 適宜

作り方

- ① 白もつは一口大に切る。水で洗い、塩大さじ1(分量外)を加えてもむように混ぜる。もう1度水で洗い、ペーパータオルで水気をふきとる。
- ② キャベツは一口大、ニラは4cm幅、豆腐は2cm幅に切る。ごぼうはさがさがきにする。
- ③ 鍋にスープ、キャベツ、ごぼうを入れて火にかける。沸いてきたら白もつ、豆腐、ニラ、にんにくを加えて煮込む。好みで唐辛子、白ごまを散らす。

調理のコツ

白もつは脂がしっかりとっているものを選ぶと、味に深みが出る。

材料(2人分)

白もつ(生/牛・豚どちらでも) 180g
A
中濃ソース、醤油 各大さじ2
みりん、砂糖 各大さじ1
にんにくのすりおろし 1かけ分
B
卵 1/2個
薄力粉 50g
牛乳(水でも) 50ml
パン粉 適量

作り方

- ① 「もつ鍋」の作り方①を参照し、白もつを下処理する。
- ② ①を6等分し、竹串に刺す。
- ③ 耐熱皿にAを入れて混ぜ、レンジ(600W)で1分温めてよく混ぜる。
- ④ Bを混ぜて②をくぐらせ、パン粉をまぶす。180℃の揚げ油でカラッと揚げる。
- ⑤ ③をつけていただく。

調理のコツ

もつ特有のクセが気になる方は、さらに牛乳に30分程度漬けてから調理を。



ホルモン串カツ

材料(2人分)

白もつ(生/牛・豚どちらでも) 100g
じゃがいも 1個
しめじ 50g
ミニトマト 6個
A
にんにくみじん切り 1かけ分
オリーブオイル 大さじ3
塩 小さじ1/3
あらびき黒コショウ、好みのハーブ 適量
バゲット 適量

作り方

- ① 「もつ鍋」の作り方①を参照し、白もつを下処理する。じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま一口大に切る。ラップで包みレンジ(600W)で2分加熱する。しめじは小房にする。ミニトマトはヘタを取る。
- ② 小さめのフライパンなどに白もつ、Aを入れて弱火にかける。ふつふつしてきたら白もつを裏返し、1分ほど煮て野菜類を加える。火が通ったらバゲットにのせていただく。

調理のコツ

弱火でゆっくり加熱すると、白もつのふっくらした食感がよりおいしくいただける。



ホルモンアヒージョ

もつ焼もおすすめ!

ナ イゾウ

7月13日はもつ焼の日

イイモツナベ

11月7日はもつ鍋の日!



提供／食肉情報等普及・啓発事業 一般社団法人日本畜産副産物協会 <https://www.jlba.or.jp> 後援／公益社団法人日本食肉協議会



