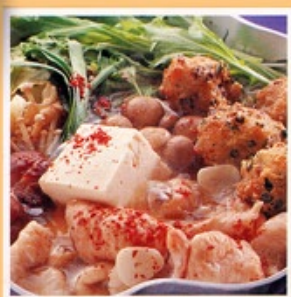


バラエティミート

うまさ
抜群！

特選

一品入魂



もつ鍋
大公開レシぴー

社団法人 日本畜産副産物協会

ごあいさつ

日頃から、畜産副生物(牛・豚内臓)を御利用いただき、ありがとうございます。

畜産副生物の調理法としてのもつ鍋は、消費者に最も支持されている料理のひとつであり、最近のもつ鍋ブームも、一過性のものではなく、消費者に深く浸透した現象かと確信しております。

この「もつ鍋レシピ」は、辻学園の萬田浩先生に開発をお願いし、従来の味噌味、しょうゆ味とはひとあじもふたあじも違った「もつ鍋レシピ集」となりました。必ずや皆様の新メニューとしてお役立ていただけるものと思います。

社団法人 日本畜産副産物協会



メニュー開発・監修 ● 萬 田 浩

1952年大阪生まれ。74年辻学園入社。
以来、辻クッキングスクールで和洋中、菓子と幅広く指導する。
大阪、横浜、札幌校を経て、97年辻学園 食産事業部に所属。
主婦と生活社DVD版包丁さばき百科担当。

Contents

- 1 夏野菜の赤いもつ鍋
- 2 白菜の花もつ鍋
- 3 中華風もつ鍋カレー風味
- 4 白もつ団子のほりはり鍋
- 5 韓国風もつおでん





夏野菜の赤いもつ鍋

■材料 2人前

牛・豚白もつ	200g
キャベツ	240g
ナス	30g
ミニアスパラ	30g
オクラ	20g
タマネギ	50g
エリンギ茸	20g
ニラ	30g
ニンニク	6g
赤唐辛子	1g
ズッキーニ	30g
赤ピーマン	16g
黄ピーマン	16g
緑ピーマン	16g
オリーブの実	30g

●味付け

鶏スープ	400g
鰹だし	200g
薄口醤油	20g
みりん	20g
バター	10g
赤ワイン	40g
豆板醤	4g
トマトペースト	20g
スリゴマ	2g
藻塩	2g
フィレアンチョビ	6g

■作り方

1人前・約488kcal

- ①キャベツは大きめのザク切り、タマネギは芯をとり、3mm厚さの薄切りにする。
- ②ズッキーニ、ナスは3mm厚さに切り、エリンギは手で裂く。
- ③オクラとミニアスパラは形を活かす。ピーマン各色は小口より薄切りにする。ニラは長めにカットする。
- ④ニンニクは薄切りにする。赤唐辛子は粗刻みにする。
- ⑤牛・豚白もつは水洗いをして水気をきり、2~3cm長さに切る。
- ⑥鍋に入れたスープに調味料を合わせてすべての具材を盛りこみ、火にかけ、一煮立ちしてキャベツが柔らかくなれば出来上がり。



Point

洋風の具材とトマト・赤ワイン味のスープがもつと合いスープも赤い色で若い女性が好みそうな華やかな鍋に。冬だけでなく夏にも提供できます。



白菜の花もつ鍋

■材料 2人前

牛・豚白もつ	200g
ミニ白菜	300g
ニンジン	40g
ニラ	30g
ニンニク	4g
糸唐辛子	2g
ショウガ	6g
ホタテの干し貝柱	4g
中国春雨	10g

●味付け

鶏スープ	600g
藻塩	6g
酒	40g
薄口醤油	4g

■作り方

1人前・約395kcal

- ①ミニ白菜は根本を切り落とし、7～8cm長さ(鍋の高さに合わせて)に切り、ミニ白菜の巻きをばらさないように花模様にして、鍋に盛りこむ。
- ②ニンジンは幅広の薄い短冊切りにして二つ折にし、白菜の葉の隙間に盛りこむ。
- ③牛・豚白もつを水洗いして水気をきり、適当な長さにカットして焼き網で軽く炙り、香ばしさをだし、一口大に切る。
- ④長めにカットしたニラ、戻したホタテの干し貝柱のほぐし身、花形に抜いた薄切りショウガを盛り、牛白もつ(生)は、白菜の葉の隙間に盛り込む。
- ⑤薄切りのニンニクを散らし、糸唐辛子、中国春雨を飾る。
- ⑥スープに調味料を合わせて鍋に注ぎ入れ、火にかけて白菜が柔らかくなるまで一煮立ちする。

Point

もつの旨みが白菜に染み込みおいしい鍋に。キャベツより早く火の通るミニ白菜を使用。干し貝柱の味が隠し味になったあっさりした塩味ベースのおいしい鍋です。





中華風もつ鍋カレー風味

■材 料 2人前

牛・豚白もつ	240g
キャベツ	240g
チンゲン菜	70g
ゴボウ	40g
カリフラワー	30g
ブロッコリー	30g
プチトマト	20g
ショウガ	8g
ニンニク	6g
ニラ	30g
タマネギ	80g
赤唐辛子	1g

●味付け

鶏スープ	600g
カレー粉	1g
オイスターソース	36g
豆板醤	4g
藻塩	2g

■作り方

1人前・約476kcal

- ①キャベツは大きめのザク切りにする。チンゲン菜は形を活かし縦に切る。タマネギは3mm厚さの薄切りにする。
- ②カリフラワー、ブロッコリーは子房に分け、ゴボウはさがきにする。
- ③ニラは長めにカット、ニンニク、ショウガは薄切り、赤唐辛子は粗く刻む。
- ④牛・豚白もつは水洗いして水気をきり、2～3cm幅に切る。
- ⑤鍋に入れたスープに調味料を合わせてすべての具材を盛り、火にかけて花野菜を煮すぎないように一煮立ちする。



Point

カレー粉がもつの味とマッチし、野菜と一体となったエスニックな味わい。カリフラワー、ブロッコリーをアスパラガスやスナップエンドウ等に替えて夏のもつ鍋としても提供できます。



白もつ団子のはりはり鍋

■材料 2人前

牛・豚白もつ	120g
白もつ団子	80g
キャベツ	240g
水菜	30g
エノキ茸	30g
生シイタケ	30g
シメジ	20g
豆腐	100g
ニンニク	6g
赤唐辛子	1g

●味付け

鶏スープ	400g
鰹だし	200g
醤油	20g
みりん	36g
酒	20g
藻塩	4g
ネギ	適量
ショウガ	適量
山椒	適量

●白もつ団子

牛・豚白もつ	50g
片栗粉	12g
卵白	18g
卸しショウガ	4g
万能ネギ	5g

■作り方

1人前・約298kcal

- 茹でた牛・豚白もつ、片栗粉、卵白、卸しショウガをフードプロセッサーにかけて細かくすりつぶす。
- ①に万能ネギを加え、団子に丸め170℃～180℃の油で2～3分揚げる。
- キャベツは大きめのザク切り、水菜は長めにカットする。
- 生シイタケは大きいものは切り、シメジ、エノキ茸は子房に分ける。
- 豆腐は2～3cm角、ニンニクは薄切りにする。赤唐辛子は粗刻みにする。
- 牛・豚白もつを2～3cmに切る。
- 鍋に入れたスープに調味料を合わせてすべての具材を盛りこみ、火にかけ一煮立ちしたら出来上がり。



Point

鶏と鰹の合わせだしで、もつ団子の柔らかさと水菜のシャキシャキ感がマッチ。ワインにも合う。



韓国風もつおでん

■材料 2人前

牛・豚白もつ	200g
茹でタコ	40g
キャベツ	300g
さつま揚げ	60g
焼きチクワ	20g
厚揚げ	60g
すり身ボール	20g
ニラ	60g
結び昆布	18g
トック	30g
ニンニク	6g
赤唐辛子	1g

●味付け

牛スープ	600g
みりん	36g
砂糖	10g
醤油	20g
キムチの素	6g
信州味噌	30g

■作り方

1人前・約715kcal

- ①茹でた牛・豚白もつをもう一度柔らかくなるまで茹でて一口大の長さに切り、串に刺す。
- ②さつま揚げ、厚揚げ、すり身ボールはさっと熱湯を通して油抜きをする。タコは一口大に切る。
- ③キャベツは大きめのザク切り、ニラは長めにカット、ニンニクは薄切りにする。
- ④鍋に入れたスープに調味料を合わせ、すべての具材を盛りこみ、とろ火で20～30分じっくり煮込む。



Point

今流行りの韓国風の味付け。
もつと相性の良いキムチの素と味噌が
入ってこってりとピリ辛に煮込みます。