

信濃雪鱒卸し山葵鍋



材料(4人前)

大根おろし	200 g	あら切り山葵	40 g
レタス	1/2ケ	長葱	1本
榎木茸	4/15袋	占地茸	1/2p/c
木綿豆腐		信濃雪鱒	240 g

鍋地

出汁	1200cc	薄口醤油	30cc
塩	3 g	味醂	60cc
ガラスープの素	4 g		
胡麻、ごま油、酒、旨み調味料	少々		

*作り方

- ・レタスはくし切りにし、長葱は笹打ち
- ・雪鱒は鱗を取り三枚おろし身の部分に骨切りの要領で包丁を入れ片栗をまぶし油で揚げる
- ・鍋に材料を入れ鍋地を張り沸騰したところで大根おろしと切り山葵を入れる

諏訪酒蔵鍋



材料(4人前)

信州サーモン	160 g	鯉	160 g
信州産茸	120 g	葱	1本
豆腐	1/4丁	白菜	80 g
水菜	1/2袋	バター	40 g

- ・鯉は骨切りし170°Cの油で素揚げとする
- ・バターは角切りし(1人10g)材料の上に盛る

酒粕汁の合わせ味噌

白味噌	80 g	田舎味噌	60 g
砂糖	15 g	バター	10 g
牛乳	20cc	酒粕	30 g
味醂	35cc	薄口醤油	10cc

- ・すべてを鍋に合わせ火にかけて練り込み合わせ味噌とする
- ・出し汁に合わせ味噌を溶き鍋地とする

鶏檸檬鍋



***材料 (4人前) ***

白菜 (太目千切り)	320 g	舞茸	80g
水菜	80g	鶏モモ正肉	360 g
長葱(太目千切り)	80 g	鶏つくね	280 g
榎木茸	80 g	人参	4枚
檸檬	4枚		

***鶏つくね**

鶏挽肉	400 g	蓮根	100 g
卵白	1個分	片栗粉	40 g
大和芋	80 g	味醂、透明醤油	各10cc

***割り下 (1人前180cc使用)**

鶏がらスープ…	400cc	酒 (清酒) …	100cc
透明醤油…	200cc	砂糖…	80 g

***つけたれ (1人前90cc使用)**

生ポン酢	200cc	檸檬果汁	50cc	鶏がらスープ	300cc	塩	少々
------	-------	------	------	--------	-------	---	----

作り方 白菜、長葱は千切りにする。鶏モモ正肉に隠し包丁をし30gにする。鶏つくねは、鶏モモ正肉1度挽きを使用し蓮根荒みじん切りにし調味料を入れて混ぜつくねにする

地場産味噌のヘルシー鍋



***材料 (4人前) ***

糸寒天 (戻し)	80 g	鶏ひき肉	350 g
茸	80 g	全卵	2個
葱	1本	塩	少々
豆腐	1/4丁	片栗粉	30 g
ミニトマト	8個	蓮根 (粗角切)	70 g
ほうれん草	1/2袋	南瓜 (粗角切)	70 g

***合わせ味噌**

田舎味噌	300 g	砂糖	140 g
酒	60 g	みりん	15 c c
玉葱卸	1/4個	生姜卸	1/2個
七味	5 g	胡麻油	20 c c

- ・すべてを鍋に合わせ火にかけて練り込み合わせ味噌とする
- ・出し汁に先の合わせ味噌を溶き鍋汁とする

***鍋汁**

かつお出汁	800 c c	合わせ味噌	240 g
-------	---------	-------	-------

・鍋汁の中に戻した糸寒天を入れ鍋材料は別盛とする

湖衣姫（鯉）柳川風鍋



材料（4人前）

鯉、信州豚、笹垣牛蒡、笹打ち葱、三ツ葉、玉子、粉山葵 又は七味

***出し割り**

出汁	540cc	薄口醤油	90cc
上白糖	63 g	黄ザラ	9 g

作り方

- ・鯉を上身とし骨切りをして一口に切ります。それぞれに小麦粉を打ち素揚げします
- ・信州豚はロース肉をスライスして適量で盛ります。
- ・牛蒡は笹がき牛蒡、長葱は笹打ち葱とします
- ・鍋に笹がき牛蒡、笹打ち葱を敷きその上に鯉素揚げ、豚肉を並べて出汁を張り火にかけます。
- ・火が通ったら溶き玉子を回しかけをして、三ツ葉を入れる。お好みで粉山椒又は七味を入れます。 原価 385円！

信州三昧鍋



材料（4人前）

白菜	3枚	長葱	1本
信州しめじ	1 p/c	牛蒡	4/1本
水菜	2/1束	科乃豚バラ肉	120 g
信州サーモン	80 g	そば粉	100 g

***鍋地**

出し汁	1000cc	薄口醤油	50cc
味醂	50cc	酒	50cc
信州味噌	40 g	豆板醬	小匙2/1

作り方

- ・そば粉100 g に熱湯100ccを注ぎよく練り楕円に取り茹で蕎麦掻を作る
- ・白菜は茹でておか上げし、巻きすにて巻き一口大に切る
- ・長葱は笹打ち、しめじは石付きをとり、水菜は5 cmに切る
- ・科乃豚は食べやすい大きさに包丁する
- ・信州サーモンは3枚に卸し骨をあたり、皮を引きそぎ身にする
- ・出し汁、薄口醤油、味醂、酒、味噌、豆板醬を合わせ鍋汁を作る
- ・すべての食材を鍋に盛り、鍋汁を200cc入れ火に掛ける

諏訪鍋レシピ2021

諏訪湖公魚鍋



材料（4人前）

公魚	40～60本	牛蒡	1本
松本一本葱	1本	三ツ葉	1束
茸	2～3種類 各1p/c	玉子	4個

*鍋地

出汁	9杯	酒	1杯
薄口醤油	1杯	味醂	1杯

作り方

- ・公魚は水洗いし白焼きにし風干しとする
- ・公魚に塩をふり15分蒸し水気をとる
- ・牛蒡は笹がき牛蒡にし炊く
- ・茸もばらして炊いておく
- ・松本一本葱は笹打ちにする
- ・鍋に笹がき牛蒡 茸 を盛り公魚（10～15本）を並べ、葱、三ツ葉を盛る
- ・火にかけ ひと煮立ちさせ玉子でとじていただく

諏訪包友調理師会

長野県調理師会諏訪支部

令和3年（2021）12月6日 諏訪鍋試食会実施