

諏訪ご当地なべ開発 「諏訪鍋」レシピ2023

胡麻味噌とうじそば



☆ 信州サーモン 信州太郎ポーク
鶏つみれ団子 信州そば
大根 人参 牛蒡 里芋 舞茸 長葱 しめじ
えのき いくち じこぼう こんにゃく

☆ 鍋地 3～4人前
かつお出汁 540cc
信州味噌 65g
味醂 10cc
酒 5cc
白当胡麻 大さじ2杯
濃口醤油 少々
白煎胡麻 少々
生クリーム 大さじ1杯

※あらかじめ、味噌と当胡麻、煎胡麻を合わせ、信州そばは茹でておく。
人参 大根は食べやすい大きさに包丁し、牛蒡は笹切りとする。
茸は適宜にばらし、里芋は一口大とし、こんにゃくは賽の目とする。長葱は笹打ちとする。
かつお出汁に野菜、きのこ、つみれを入れ火を通す。
具材と出汁を分け、鍋に先程合わせた胡麻味噌を入れ出汁にて少量ずつ伸ばす。
伸ばした鍋地に生クリームを入れ、先の野菜を鍋に戻し信州サーモン、豚バラ肉を入れ 火が通ったら茹でたそばを入れる。
お好みで七味唐辛子を、掛けて頂く。

県産豚肉を使ったヘルシー鍋



・材料

セルリー、レタス、玉葱、えのき、しめじ、信州吟醸豚、氷もち、胡桃
生麩

・鍋地

出汁 1,800cc 薄口 45cc 塩 15g 味醂 150cc ガラスープの素 15g
ごま油、酒、味の素各少々、ブラックペッパー

セルリーを小口に切り炒め、しょう油、味醂、出汁を加え佃煮にし
氷餅をお湯で伸ばし胡桃の砕いたものと一緒に先の佃煮に混ぜ具とする。
スライスした豚肉で、混ぜ合わせた具を包み一度焼く。

セルリーのさき打ち、レタス、玉葱のスライス、茸、豆腐、焼いた
豚肉を鍋の具材とする。

ビタミン、カリウム、食物繊維などが豊富な鍋です。

豚三枚肉 レタス鍋



| 材料 | | スープ | |
|--------|------|----------|---------|
| 豚バラ肉 | 80 g | 水 | 400 c c |
| レタス | 60g | 鶏がらスープの素 | 大匙 1 |
| 榎木茸 | 15 g | 塩 | 小匙 1/4 |
| 占地茸 | 15 g | 黒胡椒 | 適量 |
| 白舞茸 | 15 g | 胡麻油 | 25 c c |
| 花卉茸 | 15 g | 豆板醤 | 小匙 1/4 |
| 椎茸 | 1 個 | 煎り胡麻 | 小匙 1/2 |
| 豆苗 | 15 g | | |
| 長葱 笹打ち | 15 g | 葛切り | 50 g |
| 大根スライス | 15 g | すだちスライス | 3 枚 |
| 人参スライス | 15 g | | |

豚バラ 5cm位にカット レタス 芯を取りざく切り 長葱 笹打ち
 大根 人参スライス 榎木茸 椎茸 石附を取る 豆苗 10cm位に
 カットし すだち輪切りにスライスする
 スープは分量を合わせ 180cc使用する

「鯉する鯉鍋」酒かす味噌仕立て



信州 鯉鍋の
 鯉を戻し「鯉する鯉鍋」 合わせ味噌

| 材料 4人前 | 酒かす味噌 |
|-----------|-----------|
| 鯉 三枚卸し 半身 | 信州味噌 500g |
| 午房 1本 | 旨味噌 50g |
| | 酒みり 100g |
| | 酒 45cc |
| | 味噌 45cc |
| | バター 30g |

種々茸の { 占地、白らけ舞茸、白舞茸 }
 (信州産のみ) { エリンギ、ほろひら茸、赤しのき茸 }

そば粉 50g
 松本本葱 1本
 九条葱 1束

↑
 合わせ味噌は事前に作り置
 しておくと良いです。

- 鯉は、鱗をとり三枚卸し 半身(1/2)の 骨は骨のし 片断を打ち 煮揚げする
出し味噌
- 午房は、水洗いし ママがトシ 湯がき 食べる。 15:1:1
- 7種の茸は、各石を取り ばらし 湯を流し 流水にさらし 後食べる。 出し味噌 10:1:1
- 松本本葱、九条葱は ママ打ちし 水洗いし 水切りをする。
- 味噌(1湯 150cc)とそば粉50gを水で良く練り そばがけをつくる。
 種々そばがけを丸に取り 片断を7丁 揚げる そばがけ団子にする。
- 鯉のあらで 出しを取る。(酒、葱の頭筋、葉)を水で煮出す
- かき出しをひき 先ほどの鯉の出しと合わせる。 5:1
 合わせ 出し 1合に対し 合わせ味噌 20gとを 鍋底とする。

最初のママが午房、7種の茸と金晶地を1合加じ
 沸かす所で、そば団子、蒸揚げる鯉を入れ 最後 2種のママ打ち葱を水
 で煮立てし 下所で 火をとめ 食べるまで。

鯉月見鍋



材料

鯉 ※今日以振替 信州産木乃 長葱 牛蒡
 白才 長芋 卵

鍋地

鯉出汁 鯉出汁 200 200ml
 こいり玉油 10:1:1
 みりん
 信州みそ 1000cc = 大1

レシピ

- ・牛蒡とゴローを引いて水にさらす
- ・長芋を水洗いし、皮を剥く。
- ・煮た長芋を皮ごと搾り下ろす。
- ・鯉を三枚に切る ※ 豆骨は出汁に移す。
- ・三枚に卸した鯉を骨ごと片栗粉を打ち 180度の油で揚げる。
- ・鍋に具材を入れ火にかける。
- ・最後に卵黄を中心に落とす。

※ みで白米、卵白を入れ雑水も可

主催

諏訪包友調理師会

長野県調理師会諏訪支部

令和5年（2023）11月14日