

RECIPE COLLECTION of MINERALS

「希望の命水」レシピ集 [36]



『農・添・化』除去で安心！
「希望の命水」したごしらえ



干し椎茸と昆布は表面をさっと水洗いし「浸け水」2〜3ℓに30分ほどつけておきダシ汁にする。



鶏モモと豚バラは血合いなどをさっと洗い「浸け水」2ℓに10分ほどつけておく。

「浸け水」に使用する「希望の命水」の量水2ℓに付き20cc（10倍濃縮液：2cc）

簡単！白菜鍋・扁炉(ピエンロー)

冬の定番鍋です。白菜が主役の、白菜を食べる鍋です。白菜がグッと美味しくなる冬場に作ってみてください。※舞台美術家の妹尾河童さんが著書「河童のスケッチブック」で紹介し一躍有名になった鍋です。

材料（4人分）

- ・白菜 : 小1玉
- ・豚バラ薄切り : 400g
- ・鶏モモ（手羽先も可） : 400g
- ・干し椎茸 : 4〜8枚
- ・だし昆布 : 1〜2枚
- ・春雨 : 100g
- ・胡麻油 : 大さじ4

- 【つけ汁】
- ・粗塩 : 適宜
 - ・一味（または七味） : 適宜

【ピエンローの食べ方】

各自のお椀に粗塩と一味を適宜入れ、鍋のスープで溶かして付け汁にする。鍋から自分の器にピエンローを取り分けて、自分好みの分量の塩と七味を加えます。味見をして薄ければ塩を足し、塩辛くなりすぎたら鍋からスープを注ぎ足す。



作り方

①白菜を縦半分に切ります。根っこに近い白い部分は、細く千切りにします。この部分はスープに溶けこみ甘味をアップさせます。



青い葉の部分は、大きめのザク切りにしておきます。

②干し椎茸と昆布の戻し汁に、千切りにした白菜の白い部分を入れ弱火にかけます。煮ていくうちに白い部分が段々と透き通ってきます。

③白菜を煮ている間に、椎茸、鶏肉、豚バラを食べやすい大きさに切ります。

④肉を切り分けているうちに、千切り白菜の白い部分がしんなりしてきますので、豚肉、鶏肉をその上から入れ、さらに白菜の青い葉の部分をドサッと投入します。ちょうど葉の部分で蓋をすればという感じです。



⑤しばらく煮てから、大さじ2杯程度の胡麻油を加えます。さらに20分ぐらいコトコト煮ながらたまにアクをすくう。

⑥ピエンローの第二の主役、春雨を入れます。

⑦白菜がしんなりしてきた頃、仕上げに再度、胡麻油を回し入れて、ピエンローの完成です。



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野3-8-13 MSRビル7F

電話：03-3364-7401 FAX：03-3364-7407

<http://j-smc.co.jp>

バックナンバーをご希望の方は、追加商品注文時にお申し出ただけましたら無料で同梱させていただきます。

レシピ集は第1号より左記のホームページでご覧になれます。