

南極料理人の真冬のあっちちスープ鍋



材料 2人分(1リットルと想定)

- 塩鮭切り身・・・2切れ(生鮭でも良い。)
- 玉葱・・・1個
- ジャガイモ・・・2個
- 大根・・・3cm位
- 人参・・・半本
- 豆腐・・・4分の1
- 長ネギ・・・半本
- クリームコーン
- ホールコーン缶
- すり生姜
- 味噌、バター、豆板醤、ごま油
- ほんだし少し

作り方

- ① 塩鮭は焼いて、一口大に切っておく。
- ② 玉葱角切り、ジャガイモ乱切り(水に離す)、大根イチョウ切り(水に離す)、人参半月(水に離す)、豆腐角切り、長ネギ(小口切り)
- ③ 水をはった鍋に火を入れ、沸騰したら大根・人参を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 火が通ったら、ジャガイモを入れる。
- ⑤ 一煮立ちしたら玉葱を入れる。
- ⑥ 味噌・ほんだしで味を整え、大さじ2杯ほどクリームコーン缶を入れて、甘みを添加する。
- ⑦ 隠し味に小さじ一杯の豆板醤投入。
- ⑧ 焼き鮭と豆腐とすり生姜を入れる。
- ⑨ 沸騰したら火を止める。
- ⑩ ごま油を入れた器に熱々スープを盛り、ホールコーン・長ネギ・バターをトッピング。
- ⑪ 唐辛子を添えて完成！！



HBC特選鍋は、「南極料理人」の西村淳氏が監修した「南極料理人の真冬のあっちちスープ鍋」！寒さをトコトン知り尽くした南極料理人のお鍋で、北海道の人たちを、お腹も心もポカポカにします。味噌、和風だしベースのスープに、北海道らしいクリームコーンで甘みを付けて、隠し味には豆板醤！ホールコーンやバターをお好みでトッピング、最後に唐辛子を添えて完成です！みんなで熱々で食べれば、あっちちと、温まること間違いなし！

キャンペーンメツセンジャー

HBC平日午後ワイド「今日ドキッ！」
メインMC グッチー(関口直紀・せきぐちなおき)

生姜味噌おでん

※生姜味噌おでんは、通常のおでんに生姜味噌ダレを付けて食べる鍋です。
おでん出汁は通常のもので、生姜味噌ダレを想定して薄味にしてもよく特に取り決めはないそうです。



材料 「しょうがダレの作り方」4人分

- 津軽味噌(赤味噌でこしたもの)・・・125g
- 生姜・・・50g(1個)
- 酒・・・1/2カップ
- だし汁・・・1/2カップ
- みりん・・・1/2カップ



作り方

- ① 鍋に酒を入れて火にかけ、煮切りアルコールをとばす。
- ② 鍋に味噌・みりん・だし汁を加え、かき混ぜながら沸騰するまで火にかける。沸騰したら火を止め、10分程冷ましあ熱をとる。
- ③ よく洗った生姜を皮付きのまますりおろし、鍋に加えて完成。



キャンペーンメツセンジャー

放送部
河村 庸市(かわむら よういち)

青森県内でもB級グルメとして定着しつつある「生姜味噌おでん」をご紹介します。
冬の厳しい寒さの中、青函連絡船に乗り込もうとする船客の体を少しでも暖めようと、あ
る一軒の屋台のおかみさんが、おでんの中に味噌に生姜をすりおろして入れたのが喜
ばれ、広まっていったのが始まりと言われております。
基本的には、出汁の効いたおでんを作って頂き、この生姜味噌を添えて食べる形となっ
ています。甘めの味噌に生姜が合わさり、青森の寒い冬でもぽっかぽかにしてくれる一
品です。

いわての恵みたっぷりひつつみ鍋



材料 4人分

- 水・・・800cc
- マルコメ液味噌・・・大さじ8
- 酒・・・大さじ2
- 調整豆乳・・・400cc
- ひつつみ・・・300g
- しいたけ・・・8枚
- しめじ・・・1パック
- えのきだけ・・・1パック
- カブ・・・2つ
- 県産豚肉「愛海」のバラ肉・・・400g
- 人参・・・1/2本
- ほうれん草・・・1束
- 柚子・・・適宜

作り方

- ① にんじんはさがき。えのきは石づきをとり半分の長さに切る。しいたけは石づきをとり飾り切りをする。しめじは石づきをとりほぐしておく。豚バラ肉は4～5センチの長さに切る。カブは1つを縦6等分に切る。
- ② 鍋に水・酒・液みそを入れて火にかけ、にんじん・カブを加えて煮込む。
- ③ にんじんとカブが柔らかくなったら、しいたけ・しめじ・えのきだけ・豚肉を加える。
- ④ 材料に火が通ったら、茹でたひつつみ・豆乳を加え、ざく切りにしたほうれん草も加え、さっと火を通す。
- ⑤ 器にもりつけ、柚子を添えて出来上がり！



厳しい寒さの岩手の冬だからこそ、この時期お鍋が恋しくありませんか？
岩手は美味しい食材が豊富なので、お鍋も工夫次第で、バリエーションが広がります。
お鍋を家族で囲むもよし！友達と囲むもよし！
あったかお鍋を囲むと、自然に会話ははずむので心もボカボカに♪
まさに心も身体もウォームシェア。
お鍋は洗い物も少ないし、お野菜もたっぷりとれるし！良い事づくめ！
今年の冬は美味しい岩手のお鍋で心も身体もあったかく過ごしましょう。

キャンペーンメツセンジャー

フリーアナウンサー・料理研究家
千葉星子(ちばせいこ)

乾塩ベーコンとよせ豆腐のキムチ鍋



材料 4人分

- 乾塩ベーコン300g
- エルンテフェストウインナー1袋
- よせ豆腐300g
- しめじ1/2袋
- えのき茸1袋
- 油あげ1枚
- 人参1/2本
- ネギ1本
- キムチ300g
- ニラ1/2束
- 鍋キューブ(ピリ辛キムチ味)6個
- 水1100cc
- ゴマ油大さじ1
- 粉チーズ・ブラックペッパーお好みで

作り方

- ① 人参は幅1センチの短冊切り、ベーコンは厚さ1センチの一口大に切る。エルンテフェストウインナーは切り込みを入れる。えのき茸は石づきをはずして長さ半分に切る。しめじは石づきをはずして手でほぐしておく。油揚げは食べやすい大きさに切る。ネギは斜め切り、ニラは長さ3~4センチに切る。
- ② 鍋にごま油とキムチを入れよく炒める。水と鍋キューブ・人参を入れてひと煮立ちさせたら、ベーコン・ウインナーを加える。しめじ・えのき・油揚げを加え、にんじんが柔らかくなったらしめじ、えのきを加える。
- ③ ネギとニラを加えてさっと火を通したら、よせ豆腐をスプーンですくって加えて出来上がり。
- ④ 好みで粉チーズとブラックペッパーを振っていただく！



キャンペーンメツセンジャー

フリーアナウンサー・料理研究家
千葉星子(ちばせいこ)

厳しい寒さの岩手の冬だからこそ、この時期お鍋が恋しくありませんか？
岩手は美味しい食材が豊富なので、お鍋も工夫次第で、バリエーションが広がります。
お鍋を家族で囲むもよし！友達と囲むもよし！
あったかお鍋を囲むと、自然に会話ははずむので心もボカボカに♪
まさに心も身体もウォームシェア。
お鍋は洗い物も少ないし、お野菜もたっぷりとれるし！良い事づくめ！
今年の冬は美味しい岩手のお鍋で心も身体もあったかく過ごしましょう。

あったかヘルシーホワイト鍋



材料 4人分

- だし汁・・・400cc
- 豆乳・・・600cc
- 大豆水煮・・・500g(汁ごとミキサーで攪拌しておく)
- 仙台味噌・・・大さじ2・1/2
- しょうゆ・砂糖・・・適量
- 仙台白菜・・・1/3程度(約400g)
- 仙台曲りネギ・・・2本
- えのき・・・1パック
- シイタケ・・・4個
- ニンジン・・・1本
- 豆腐・・・400g
- 宮城野ポーク・・・300g

作り方

- ① 具材を鍋に敷き詰め、だし汁を入れて煮る。
- ② 沸騰したら豆乳と味噌を入れる。
- ③ ジューサーで攪拌した大豆の水煮を汁ごと鍋に入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら完成。



キャンペーンメツセンジャー

アナウンサー
大久保悠

宮城からは、「ウォッチンみやぎpresents『あったかヘルシーホワイト鍋』」をご紹介します。朝の情報番組「ウォッチンみやぎ」で、いつも美味しい野菜や果物の食べ方や知識を教えてくださいの野菜ソムリエの川島洋子先生が、宮城ならではの食材を使ったオリジナル鍋を考案してくださいました！

甘みと柔らかさが特徴の仙台白菜をたっぷり使い、大豆や豆乳、豆腐をたっぷり入れ、見た目も冬にぴったりの白で統一しました。隠し味の仙台みそでコクもプラスし、あったか優しいお鍋が完成！

みんなで食べれば、ぽかぽか温まり、笑顔あふれる食卓になりますよ！

揚げだまこ入り我が家のまろやかトムヤムかやき



材料 4人分

- 水・・・300g
- 丸鶏がらスープ(味の素)・・・10g又はチキンブイオン1個
- 味の素・・・10g
- 砂糖・・・10g
- しょっつる・・・20g
- レモン汁・・・20g
- チリオイル(ナンブリックパオ)・・・5g
- きのこ(白舞茸・フクロダケ等)
- セリ
- レモン、ライム・・・お好み
- だまこ(エビ、イカ)→だんごでなくても可

作り方

- ① スープ用調味料(水・丸鶏がらスープ・味の素・砂糖・しょっつる・レモン汁)を合わせ、沸かしアク取りをする。
- ② きのこ、セリ、ライムをカットする。
- ③ エビ・イカを団子状に握る(団子にしなくてもOK)
- ④ エビ・イカ類を湯通しする。
- ⑤ だまこをオーブントースターで焼く。
- ⑥ 鍋にスープを入れ、エビ、イカ、だまこ、きのこを入れ沸かす。
- ⑦ 具材に火が通ったら、セリを乗せてライムを飾る。
- ⑧ 出来上がり。



キャンペーンメツセンジャー

秋田テレビ アナウンサー
石井資子

『かやき』は、主に秋田県など日本海側の東北地方で食べられる鍋料理の一種で、『かやき』という言葉は、『貝焼き』が訛った言葉といわれています。秋田県内陸部などでは貝を利用しない鍋物料理も『かやき』と呼ばれているんですよ！秋田では、かやきNO1を決める大会も行われていて、今回は第4回かやき四天王にも選ばれた秋田ビューホテルの『トムヤムかやき鍋』を身近な食材で家庭でも作ることができるようアレンジしました♪新しい美味しさをぜひご家庭でもお試しください！

ふくしま餃子鍋・ピリ辛みそ仕立て



材料 4~5人分

【餃子味の団子】

- 豚ひき肉・・・150g
- 白菜・・・200g
- キャベツ・・・100g
- ニラ・・・10本
- 長ネギ・・・1本
- しょうがのみじん切り・・・大さじ1
- 片栗粉・・・大さじ1. 1/2
- しょうゆ、酒・・・各小さじ1
- 塩、砂糖・・・各小さじ1/2
- こしょう、ごま油・・・少々

【具】

- 水菜、青梗菜、豆腐、きのこなど・・・適量
 - ぎょうざの皮・・・20枚
- ### 【スープ】
- 中華風スープ・・・(水6カップ・顆粒だし大さじ1)
 - みそ・・・100g
 - コチュジャン・・・大さじ3
 - にんにく(すりおろし)・・・大さじ1
 - ごま油・・・少々

作り方

- ① 白菜・キャベツは切る前にサッとゆでて、みじん切りにしてからしっかり水気を切る。ニラ、ネギもみじん切りにしてパラパラにし、片栗粉をふって水分を吸収させる。
- ② ひき肉に調味料をなじませて野菜と合わせ、よく練る。
- ③ 別鍋にごま油、にんにくを入れて弱火で香りを出し、スープをはって煮立たせる。みそ、コチュジャンを加えてしょうゆで味をととのえる。
- ④ スープを土鍋に移し、肉ダネをスプーンですくってスープに落とし火を通す。
- ⑤ 食べやすく切った野菜、きのこ、豆腐を加え煮る。
- ⑥ 半分に切ったぎょうざの皮を加え、ごま油をかける。



キャンペーンメツセンジャー

福島中央テレビ レポーター
鈴木美伸

“円盤餃子”を名物として売り出し中の福島からは、その餃子と会津みそを組み合わせたあったか鍋を紹介します。餃子味の団子を鍋に落とし、皮を別に加えることで手軽に餃子として味わうことができます。水菜や青梗菜など野菜もたっぷり入っているのでもヘルシーで、会津みそも相性抜群です。カラダを温めるためにピリ辛仕立てなので、カラダも温まりますよ。×はラーメンやうどんがおススメ。みんなでワイワイ鍋を囲んで心も体もポッカポカになりましょう！ウォームシェアふくしま！

山形雪見きのご鍋



材料 4人分

- 青菜漬け・・・1枚40g
- 豚ひき肉(山形米の粉豚又は、舞舞豚)・・・120g
- しょうがすりおろし・・・小さじ1
- 白菜・・・1枚
- 里芋・・・100g
- そば粉・・・30g
- ねぎ・・・1/2本
- 豆腐・・・1/2丁
- 紅大豆(水煮)・・・大さじ2
- しいたけ(西村山)・・・4枚
- 大根(山形市)・・・200g
- 舞茸・・・60g
- なめこ・・・70g
- 山形地鶏スープ・・・1000cc
- 地酒、しょうゆ、塩・・・各適量

作り方

- ① 豚ひき肉にしょうがすりおろし、塩を加えてよく混ぜる。
- ② 青菜漬けは広げて、1.を巻く。
- ③ 里芋は柔らかく加熱し潰して、そば粉、塩小さじ1/3を混ぜて団子にする。
- ④ 3.は沸騰湯でゆでる。
- ⑤ ねぎは斜め切り、しいたけは飾り切りにする。
- ⑥ 鍋に山形地鶏スープ、地酒、しょうゆ、塩を加えて煮立て、2. はそのまま煮てから、切り分ける。その他の材料は盛り込み、煮えたところで、大根おろしを加え、紅大豆をちらしていただく。



キャンペーンメツセンジャー

アナウンサー

門田 和弘(カドタ カズヒロ)

ウォームシェア山形がご紹介するオリジナル鍋は「山形の豚ときのこの味覚鍋 味噌仕立て」と「山形雪見きのご鍋」の2点です。地産地消と旬の食材をテーマに、YBCの夕方情報番組「ピヨ卵ワイド430」の料理コーナーでお馴染みの、会田勝弘先生と樋口順子先生に考案して頂いた山形の旬の食材たっぷりの鍋です。ウォームシェア山形が自信を持ってお勧めする寒い季節にぴったり、体がほかほか温まる美味しい鍋ですよ。

山形の豚ときのこの味覚鍋 味噌仕立て



材料 2人分

- 豚バラ肉・・・150g
- 白菜・・・150g
- 玉葱・・・1/4
- 湿地・・・1/3P
- 舞茸・・・1/3P
- 椎茸・・・1/3P
- かぼちゃ・・・100g
- 春菊・・・1/3把
- 長葱・・・2本
- 糸蒟蒻・・・1/2袋
- 豆腐・・・1/2丁
- 薄揚げ・・・2枚
- 豆乳・・・500cc
- 鰹だし・・・500cc
- 味噌・・・約120g～130g
- 味醂・・・大さじ2
- 濃口醤油・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- 旨味調味料・・・少々
- 一味唐辛子・・・少々
- 玉うどん・・・1玉

作り方

- ① 豚肉、白菜は、長葱1.5本、豆腐、薄揚げは一口大に切る。他に長葱0.5本は笹打ち切りにする。
- ② 湿地、舞茸、椎茸は一口大にバラして置く。
- ③ 玉葱は少し厚めにスライス、糸蒟蒻は一度ボイルしてアクを抜く。
- ④ かぼちゃは1cm位の厚さに切り、電子レンジで軽く火を通して置く。
- ⑤ 最初は味噌は少なめにして、調味料を鍋に入れ混ぜ合せ火に掛け豚肉、糸蒟蒻、玉葱を入れて煮込み一度アクを取り味見をして味が薄いときは味噌少々を足す。
- ⑥ 次に火の通りにくい食材から先に入れて煮込み、最後に青い野菜を入れサツと火を通して頂く。
- ⑦ 好みで一味唐辛子少々振り掛ける。
- ⑧ 鍋を食べ終わったら締め玉うどん1玉を入れ、長葱笹打ち切り0.5本分を加えて5分位煮込んで頂く。

※各家庭により使う味噌、醤油等の調味料が違いますので最初は少なめに入れる。



キャンペーンメッセンジャー

アナウンサー

門田 和弘(カダタ カズヒロ)

ウォームシェア山形がご紹介するオリジナル鍋は「山形の豚ときのこの味覚鍋 味噌仕立て」と「山形雪見きのこ鍋」の2点です。地産地消と旬の食材をテーマに、YBCの夕方情報番組「ピヨ卵ワイド430」の料理コーナーでお馴染みの、会田勝弘先生と樋口順子先生に考案して頂いた山形の旬の食材たっぷりの鍋です。ウォームシェア山形が自信を持ってお勧めする寒い季節にぴったり、体がほかほか温まる美味しい鍋ですよ。

鮭と根菜の麴鍋



材料 4人分

- 村上産の鮭の切り身・・・3～4切れ
- いくら・・・大4
- れんこん・・・100g
- 里芋・・・3～4個
- 白菜・・・1/8個
- 大根スライス・・・1/4本分
- しめじ・・・1パック
- 長ねぎ・・・2本
- 万能ネギ・・・適量
- だし汁・・・2.5カップ
- 牛乳・・・1カップ
- みそ・・・大さじ1
- 塩麴・・・大さじ2(塩鮭の塩加減で調節する)
- 甘酒・・・100cc

作り方

- ① 大根をピーラーで細長くスライスし、水に浸しておく。
- ② 他の具材は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 土鍋に、だし汁、里芋、蓮根、人参を入れて中火にかけ、根菜に少し火をとおす。
- ④ 大根スライス、いくら、万能ネギ以外の材料、調味料、甘酒を加えてしばらく煮る。
- ⑤ 仕上げに、いくらを加え、大根スライスを乗せて、万能ネギを散らして完成。



キャンペーンメツセンジャー

BSNアナウンサー

麦島 侑(ムギシマ タスク)

麴漬けにした村上産の鮭と蓮根、大根との相性は抜群です！
そして水分たっぷりのシャキシャキの大根リボンは濃厚な麴スープと一緒に。
麴の自然な甘さで体にも良い発酵の街新潟の特製麴鍋。寒い冬にはオススメです！

寒さに勝つ! 身体燃烧系鍋 トントン手前みそ鍋



材料 4人分

- 信州薄切りポーク・・・400g
- 白菜・・・1/2個
- エノキタケ・・・1株
- 生シイタケ・・・4個
- なめこ・・・1袋
- 長芋・・・300g
- 長ネギ・・・1本
- 野沢菜漬け・・・適量
- 七味唐辛子・・・適宜
- 水・・・4カップ
- 固形スープの素・・・3個
- みそ・・・大さじ4
- バター・・・大さじ2

作り方

- ① 鍋に水と固形スープの素を入れて、白菜の白い部分、肉、キノコ類を入れてひと煮立ちさせる。
- ② 長ネギ、白菜の緑の部分を入れて、長芋と野沢菜漬け(または白菜キムチ)を入れて、ひと煮立ちしたら、みそを溶かし、最後にバターをのせる。



キャンペーンメツセンジャー

アナウンス室
宮本 利之

鍋には人を集める力がある!そして信州には鍋にぴったりの食材が山のようにある。スーパーを覗いてみよう。豊かな大地で育った農畜産物が美味しそうに並んでいる。そんな信州の恵みが一体となったご当地鍋「トントン手前みそ鍋」が完成した!具は信州産の野菜やキノコなど何でもOK!肉はジューシーできめ細かい肉質が特長の信州ポーク!具材のまとめ役は信州の人々のハートをくすぐる“信州みそ”。あ~書いているだけで鍋が食べたくなってきた。今夜は鍋にしよう!

富士山鍋



材料 4人分

- 鶏肉骨付き・・・ぶつ切り400g
- 水(富士の名水)・・・1.5ℓ
- 昆布10cm×15cm・・・1枚
- 日本酒
- (山梨の名水で仕込んだ日本酒)・・・100ml
- 塩・・・小さじ1/2
- おろしにんにく・・・2かけ
- 大根・・・1/4本
- キャベツ・・・1/4個(300g)
- ニラ・・・1束
- 長ねぎ・・・1/2本
- 洗いごぼう・・・1本
- 【トマトコラーゲンキューブ】
- トマトジュース・・・100ml
- 白だし・・・小さじ2
- ゼラチン・・・5g
- 【豆乳コラーゲンキューブ】
- 豆乳・・・100ml
- 白だし・・・小さじ2
- ゼラチン・・・5g
- 【ゴマ香る味噌玉】
- 味噌・・・60g
- 白すりごま・・・大さじ2
- おろししょうが・・・5g
- 【ひんやりだし酢氷】
- 酢・・・100ml
- 白だし・・・大さじ1
- 【HOTスタミナ味噌玉】
- 味噌・・・60g
- おろしにんにく・・・1かけ
- 韓国粉唐辛子・・・大さじ1

作り方

- ① 下準備
鍋にたっぷりのお湯を沸かし・酒大さじ2を入れて鶏肉を3分位茹でる。キャベツは大きめの一口大に切る。大根はピーラーで薄く切る。ごぼうはさがきがきにして水にさらしてあくをきる。にらは10cmくらいの長さに切る。長ねぎは斜めに切る。
- ② 鍋に下茹でした鶏肉と、水・昆布・日本酒・塩・おろしにんにくを入れて強火にかける。煮立ったらアクを取って弱火にして蓋をして30分くらい煮る。(ときどきアクを取る。)
- ③ 鶏肉が柔らかくほろほろになったら、キャベツを全体にのせて、ごぼう・大根・長ねぎで富士山を形作り、にら・大根で高く盛り上げる。
- ④ 蓋をして火にかけて20分くらい煮る。塩加減を調整する。

〈キューブの作り方〉

【トマトコラーゲンキューブ】・・・溶かしたゼラチンを混ぜて冷蔵庫で冷やし固める。トマトでさっぱり洋風な味わいに変化！

【豆乳コラーゲンキューブ】・・・全部を混ぜ合わせる。豆乳でまろやか濃厚でゼラチンでコラーゲンUP！！

【ゴマ香る味噌玉】・・・具材全部をよく混ぜ合わせて丸める。シンプルな塩ベースに濃厚な味わいで、食欲アップ！

【ひんやりだし酢氷】・・・酢と白だしを混ぜ合わせて製氷皿に入れて凍らせる。熱々が苦手の方に1つ入れると適温になって食べやすい！

【HOTスタミナ味噌玉】・・・具材全部を混ぜ合わせる。辛いのとにんにくでスタミナアップ玉



キャンペーンメツセンジャー

アナウンス部

櫻井 和明(さくらい かずあき)

『YBSウォームシェアやまなし』では、今年「世界遺産」に登録された富士山をモチーフに『富士山鍋』を考案しました。その名の通り、具材を高〜く積みあげて、山梨の旬の美味しさをぎゅっぎゅっと詰め込んだよくばり鍋です。

『富士山鍋』の最大のポイントは、「富士五湖」にちなんで考案した“5つ”の变化球キューブ！

お鍋を取り分けてキューブを入れれば、“5度”おいしい！

この冬は、ご家族・ご友人と『富士山鍋』でウォームシェアしてみてくださいね！

ウォームシェアとやま(富山テレビ)
富山ぼかぼか鍋



材料 4人分

- たら・・・4切れ
- 生鮭・・・2切れ
- 豚ロース肉・・・200g
- ねぎ・・・1本
- しめじ・・・1パック
- 生しいたけ・・・8枚
- にんじん(薄切り)・・・8枚
- 白菜・・・1/4株
- 小松菜・・・1束
- 木綿豆腐・・・1丁
- 板酒かす・・・150g
- 水・・・6カップ
- 味噌・・・大さじ6
- 昆布・・・1枚
- 七味唐辛子・・・少々

作り方

- ① ねぎは斜め切り、しめじは石づきを取り除き、小房にわける。しいたけは石づきを取る。にんじんは薄切りにして型で抜き、固ゆでにする。
- ② 白菜は一口大に切る。小松菜は食べやすい大きさに切る。木綿豆腐は8等分に切る。鮭の切り身は半分の大きさに切る。豚肉は、長さを半分に切る。
- ③ 鍋に板酒かすとひたひたの水を入れて火にかけ、マッシャーでつぶしてやわらかくする。
- ④ やわらかくなったら残りの水と昆布を入れて煮る。
- ⑤ 味噌を溶きいれ、具材を入れて煮えたら出来上がり。
- ⑥ お好みで七味をかける。



キャンペーンメッセンジャー

三都井 美衣(みつい よしえ)

富山ぼかぼか鍋の主役は酒粕！富山には酒蔵が多いこともあって、とても身近な食材なんです。酒粕には体を温める効果があり、美肌効果もあるんだとか！？出汁は昆布。そこに酒粕と味噌というとてもシンプルな味付け。しか～し、富山名物の白身が上品なタラや肉、寒さで甘みが増した野菜など、たっぷりの具材を入れるとさらにおいしさアップでマイルドに。うま～！お代わり必至の富山の味。体の芯からぼかぼか温まること間違いなし！

石川さんのと鍋



材料 4人分

()の能登食材がオススメ

- じゃがいも(能登赤土馬鈴薯)・・・3個
- ウィナー・・・6本
- 木綿豆腐(能登大浜大豆使用)・・・1/2丁
- 鶏もも肉(能登地どり)・・・200g
- 玉ねぎ・・・1個
- キャベツ・・・1/4玉
- ミニトマト(能登ミニトマト)・・・8個
- パプリカ・・・1個
- ピーマン・・・2個
- バジル・・・数枚
- マッシュルーム・・・4個
- とろけるチーズ・・・適量

【鶏だんご】

- 鶏ひき肉・・・150g
- 玉ねぎみじん切り・・・1/2個
- 木綿豆腐・・・1/4丁
- 片栗粉・塩・こしょう・・・少々

【白玉だんご】

- 白玉粉・・・40g
- 木綿豆腐・・・1/4丁
- あおさ・・・適量
- 塩・水・・・少々

【スープ】

- ホールトマト・・・400cc
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 水・・・1000cc
- 鶏がらスープの素・・・大さじ2/3
- チキンコンソメキューブ・・・1個
- 塩(のと珠洲塩)・こしょう・・・少々
- ローリエ・・・1枚
- にんにく・・・1片
- オリーブオイル・・・適量
- 白ワイン(能登ワイン)・・・100cc

作り方

- 1 木綿豆腐1/2丁、じゃがいもを一口大に切って下ゆでする
- 2 玉ねぎ1+1/2個をくし切りに、1/2個をみじん切りにする
- 3 キノコ類、野菜、鶏肉を食べやすい大きさに切る
- 4 鶏だんごの材料を混ぜ合わせる
- 5 スープを作る(別鍋)
 - ・つぶしたニンニク、玉ねぎ1/2個分、鶏肉をよく炒めて、ワインを加える
 - ・ホールトマト、水、鶏がらスープ、コンソメ、ローリエを入れ、煮る
 - ・鶏だんごを丸めながら入れ、しばらく煮る
- 6 白玉の材料に水を少しずつ加えながら、丸めてだんごにする。ゆでて水に取り、ざるにあげ水分を切っておく
- 7 土鍋に具材を盛りつけ、スープを入れ火にかける(中火)
 - パプリカ、ピーマン、ミニトマトをトッピングする
 全体に火が通ったら、お好みでチーズとバジルをのせ、完成！



キャンペーンメツセンジャー

薄田ジュリア

石川県のご当地鍋「のと鍋」

これには3つの定義があります。

- (1)能登の香りがするベースを使う
- (2)能登の美味しい食材で作る
- (3)練り団子を入れる

この3つの条件を取り入れて出来たのが「石川さんのと鍋」です。

色がとっても鮮やかな、地産地消のトマト鍋！

是非皆さんも作ってみてください☆

大根おろしとせいこがにのせえげ鍋



材料 4~5人前

- 大根・・・1本
- せいこがに・・・4杯
- 出汁入り味噌(白みそすり味噌)・・・100g

作り方

- 1 ほぐしたせいこがに、大根おろしと味噌を鍋に入れて煮る。

※こまめに混ぜて焦がさないこと。

※最初は強火で、沸騰する直前にとろ火へ

※大根おろしの色が変わってきたら食べごろ。

※ご飯にかけても美味。



キャンペーンメツセンジャー

報道局報道部

井上 愛梨(アナウンサー)

福井ならではのカニの家庭料理「せえげ」。「せえげ」とは、越前海岸の河野地区で昔から食べられている郷土料理です。最初は子供がカニの身を食べ始め、煮詰まったものを大人が酒の肴にして、最後は皆一緒にご飯にかけて食べる。昔からの家族団欒の料理として親しまれてきた。

ほぐしたせいこがに、大根おろしと味噌を鍋に入れて煮るだけと簡単で、たっぷりの大根おろしが体を芯から温めるウォームシェアするにはぴったりのお鍋ですよ！

大御所駿府Nabe



材料 4人分

- だし汁・・・6カップ
(水8c 鰹節25g 鯖節25g 昆布20g)
 - 酒・・・大2
 - みりん・・・大1
 - 塩・・・小1
 - 醤油(薄口)・・・大2
 - 金目鯛のアラから出ただし
 - 白菜(わわ菜)・・・400g
 - ほうれん草・・・1束
 - 春菊・・・1束
 - 白葱・・・1本
 - 大根・・・200g
 - 椎茸・・・4枚
 - しめじ・・・1パック
 - 木綿豆腐・・・1丁
 - なんと巻・・・1本
 - 黒はんぺん・・・4枚
 - 米・・・少量
- 【しゃぶしゃぶ類】
- 金目鯛・・・片身
 - 鮪(柵)・・・200g
 - 静岡産牛(しずおか育ち)・・・200g

【つみれ類】

- (A)
- 鶏挽き肉・・・200g
 - 人参・・・30g
 - 小麦粉・・・大2
 - 塩・・・少々
 - 卵・・・1/2個
 - 生姜汁・・・少々
- (B)
- 白身魚のすり身・・・200g
 - 大和芋・・・30g
 - くず粉(片栗粉)・・・小2+酒大1
 - 卵白・・・1/2個
 - さくらえび・・・50g
 - 茹しらす・・・50g
- (C)
- れんこん・・・200g
 - 小麦粉・・・大2
 - 塩・・・少々

作り方

- ① だしをとる。水から昆布を入れて弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、鰹・鯖節を入れて火を止め、軽く混ぜ、だしが沈んでから箸にペーパータオル等を敷いてこす。
- ② ①のだし6cに調味し、汁の用意をする。
- ③ 大根は半月に切り、5mm厚さにし少量の米を入れて茹でる。
- ④ 白菜は葉と軸に分け、葉はざく切り、軸は食べやすくそぎ切りにする。
- ⑤ ほうれん草は丈の短いものを選び、半分に切る。春菊は茎を除き葉だけを摘み取る。白葱は斜め切り、椎茸は軸をとり、大きいものは半分に切る。
- ⑥ なんと巻は斜めに切り、黒はんぺんは半分に切る。
- ⑦ つみれを作る。
A) 鶏挽き肉に人参のみじん切りと小麦粉を混ぜ合わせたものに加え、塩、卵、生姜汁を加えて、よく混ぜ2cm位のボールにする。
B) 魚のすり身をすり鉢に入れてすり、大和芋のすりおろしたものを、酒大1でといた片栗粉、卵白を加えて、なめらかになるまですりあわせる。
半量ずつに分け、さくらえび、しらすを入れて小さな団子にする。
C) れんこんは皮を剥き、1/3量は細かく刻み残りはすりおろし、軽く水気を絞り、ボールに入れて小麦粉、塩少々、れんこんの刻んだものを入れて丸めて油で揚げる。
- ⑧ しゃぶしゃぶ用の金目鯛は薄くそぎ切り、鮪も薄くそぎ切り、牛肉は薄切りをキレイに揃えて盛りつける。
- ⑨ 土鍋に煮汁を入れ、材料を盛り込んで煮立て、煮えばなを薬味を添えて頂く。鍋の材料が少なくなったところで、しゃぶしゃぶを頂く。



キャンペーンメツセンジャー

制作部(アナウンサー)
北清 杏奈(きたせい あんな)

こんにちは！テレビ静岡、北清杏奈です。静岡からは大御所＝徳川家康をテーマにした鍋をご紹介します！家康が愛した温暖な地・静岡では、様々な農産物が作られています。「三島人参」は甘味たっぷり！また、駿河湾を中心とした海の幸にも恵まれています。この鍋では「黒はんぺん」や「金目鯛」「桜エビ」をつかった具材を提案。地産地消、静岡の名物であつたまりましょう！

塩鯖の水炊き



材料 4人分

- 塩鯖・・・1尾
- 出汁昆布・・・10センチ
- 白菜・・・1/4個
- 大根・・・1/4個
- 人参・・・1本
- 白ネギ・・・2本
- えのき・・・1袋
- しめじ・・・1袋
- 淡口醤油・・・少々
- 酒・・・適量

作り方

- ① 塩鯖は中骨・腹骨・血合い骨を取り除き、身をそぎ切りにし、酒につけておく。中骨・腹骨はぶつ切りにし、熱湯をかけておく。
- ② 野菜の下ごしらえをする。(白菜...軸はそぎ切り、葉はざく切り／大根・人参...薄切り／白ネギ...1センチ幅の斜め切り／えのき・しめじ...石づきを取り適当な大きさ)
- ③ 鍋に水と出汁昆布、塩鯖の中骨・腹骨を入れ火にかけ、沸騰する直前に取り出す。
- ④ 鍋に淡口醤油を入れ、固い野菜から順に鍋に入れる。野菜に火が通ったら塩鯖を最後に入れ、軽く火を通す。
- ⑤ 鍋が出来上がったら、できあがり。ポン酢等でいただく。



キャンペーンメツセンジャー

アナウンサー

殿垣内 薫(とのがうち かおる)

もともと「塩鯖」は鳥取県東部・因幡地方で100年近い歴史を持つ庶民の味。

食べ方は鳥取でも例外なく「焼く」のが一般的ですが、昔から漁村で食べられていたのが『塩鯖の水炊き』です。

今、鳥取では「塩鯖」をご当地グルメにしようと様々な料理方法が研究されていますが、塩鯖を水炊きで食べるというのは私も今回初めて知りました。庶民の味方「塩鯖」の古くて新しい食べ方を是非ご賞味あれ。塩鯖の骨からとった出汁の味でポン酢はなくても美味しいです！

最強の鍋～海編～



材料

【特製味噌ダシ(2～4人分)】

〈万能すきダシ〉

- 白出汁・・・2合
- みりん・・・90cc
- 薄口醤油・・・36cc
- 塩・・・8g

〈別鍋〉

- 白出汁・・・2合
- 白みそ・・・20g
- 赤みそ・・・20g

【みかんつみれ(4人分・12個)】

- 鶏ももミンチ・・・200g
- 卵(全卵)・・・1/2個弱
- みかん(小サイズ)・・・1/2個
- みかんの皮(小サイズ)・・・1個
- みりん・・・5cc
- 酒・・・20cc
- 薄口醤油・・・10cc
- 粗挽きコショウ・・・少々

作り方

① 【特製味噌ダシ】

1. 鍋に、万能すきダシの材料を入れ、煮立たせる。アクはすくっておく。
2. 別の鍋で、白だし・白みそ・赤みそを溶く。
3. 一煮立ちさせたら、万能すきダシを合わせ、再び煮立たせる。
4. 焼いたタイの身をほぐし、フードプロセッサーなどですりつぶす。
5. 準備しておいた味噌ダシに合わせ、完成。

② 【みかんつみれ】

1. 鶏ももミンチと調味料を、フードプロセッサーで白くなるまで合わせる。
2. そこへ、ミカンとミカンの皮を入れ、ミカンの皮が少し残るまで細かく挽く。
3. つみれを丸めて茹でる。(直接鍋に入れてもOK!)

③

特製味噌ダシに、野菜(白菜、ねぎ・しめじ等)、広島旬の海鮮(たこ・蟹等)を、そして、みかんつみれをいれて、煮立たせれば、「最強の鍋～海編」の出来上がり!



キャンペーンメツセンジャー

久保田夏菜

「ウォームシェアひろしま」と、RCCテレビ「イマなま3チャンネル」がコラボして完成させた、この冬、おススメの「最強鍋～海編～」をご紹介します！
ポイントは、①ダシに魚の身をほぐして入れる事 ②具材に「みかん餅」と「みかんつみれ」をいれること！です。そこに、お好みで、旬のお魚・野菜を入れてくださいね。
我が広島の宝、瀬戸内を感じられるお鍋、美味しいですよ～
「最強鍋・海編」で、ぜひご家族・お友達とウォームシェアしましょう！

ふぐとたこのはーもニ鍋

ふぐ・たこ・はもを使用していることから命名しました。



材料 4人分

- 白菜・・・200g
- しいたけ・・・4枚
- しめじ・・・100g
- えのき・・・100g
- 白ねぎ・・・100g
- 厚揚げ・・・120g
- 大根・・・120g
- ふぐ・・・160g
- はも・・・60g
- たこ(茹でたもの)・・・60g
- 昆布・・・適量
- 味噌・・・適量



作り方

- ① 鍋に水・昆布を入れ、ひと煮立ちさせ、ダシを出します。
- ② 上記1.のダシに「みそ」を適量入れ、鍋のダシを作ります。
- ③ 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ④ ふぐ(40g)、はも(15g)、たこ(15g)をそれぞれの大きさに切ります。
- ⑤ はもを180℃の油で天ぷらにしておきます。
- ⑥ 上記3.の野菜、4.のふぐ・たこを鍋に入れ、ひと煮立ちさせ弱火で10分程度煮込みます。
- ⑦ 最後にはもの天ぷらを鍋の上にトッピングします。



キャンペーンメッセンジャー

アナウンス部
庄野 教馬(ショウノカズマ)

山口といえば、今が旬の「ふぐ」！！

周南市(しゅうなんし) 蛤島(すくもじま)は、ふぐはえ縄漁 発祥の地で、地元で水揚げされた周南ブランドになります。

徳山ふぐ、周防(すおう)はも、周南たこを使った鮮度バツグンの味噌仕立て鍋が出来上がりました。

野菜・お味噌なども地産地消にこだわり、県内産の材料を使っています。

寒い季節にピッタリで、心も体も温まる鍋が完成しました。

パクちゃんこ



材料 4人分

- 豚肉スライス・・・200g
- 白菜・・・80g
- キャベツ・・・80g
- 人参・・・40g
- 玉葱・・・80g
- 千両茄子・・・80g
- 豆腐・・・200g
- パクチー・・・40g
- マロニー・・・適量
- だし汁(昆布、かつお)・・・1000cc
- 岡山県産麦味噌・・・60g
- カレーパウダー・・・小さじ2
- にんにく・・・1片
- 鷹の爪・・・少々

作り方

- ① 昆布とかつおでとっただし汁に麦味噌を溶かし、にんにくの薄切り、鷹の爪の輪切り、最後にカレー粉を加えスープを作る。
 - ② スープがひと煮立ちしたら、野菜、豆腐、マロニー、豚肉をいっしょに入れ、人参など固めの野菜が柔らかくなったらいただく。
- ※輪切りにした茄子など、好みに応じたっぷりの野菜を入れるのが特徴。



キャンペーンメツセンジャー

竹内大樹

岡山県産の新野菜「パクチー」を活かし、地元特産の千両ナスや白菜などたっぷりの野菜に豚肉スライスを加えたヘルシーなちゃんこ鍋。味噌味をベースにカレー粉を加えた新感覚スープと、香り高い「パクチー」がマッチし、これまでにない味わいに。もともとヨーロッパ原産の「パクチー」は、消化を促進し、食欲を増進させる効果があるとも言われ、鍋の食材としてもぴったり。「パクチー」やカレーのスパイスが効いて食欲が増進させられることから、パクパクと食べれてしまうちゃんこ鍋、つまり「パクちゃんこ」。

なると金時ポタージュ鍋



材料 4人分

- なると金時・・・2本
- 牛乳・・・1200ml
- 固形ブイヨン・・・3かけ
- 豚バラ肉・・・120g
- ブロッコリー・・・1株
- 花野菜・・・1/2株
- ニンジン・・・1/3本
- 塩・・・少々
- シイタケ・・・小8枚
- 小エビ・・・100g
- 白玉粉・・・120g
- きぬごし豆腐・・・120g
- 豚ミンチ・・・100g
- ショウガ・・・2かけ
- 味噌・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 黒コショウ・粉チーズ・・・お好みで

作り方

- ① なると金時は グリルでこんがり焼き芋にします
 - ② 焼いたら皮をむいて牛乳・固形ブイヨンと一緒にミキサーにかけ なめらかなピューレ状にします
 - ③ 豚ミンチは、フライパンで炒めて色が変わったら、たっぷりのすりおろしショウガ・みりん・味噌で 調味して 冷ましておきます
 - ④ 小エビは 荒く刻みます
 - ⑤ ブロッコリー・花野菜・ニンジンは、しおゆで
 - ⑥ シイタケのかさの内側に4をつけます
 - ⑦ 白玉粉をきぬごし豆腐で 練って、8等分し手のひらに広げ3を包みます
 - ⑧ 鍋に湯を沸かし、6・7をゆでます
 - ⑨ 土鍋に、2をあたため、5、8、豚バラ肉を煮ていただきます
- お好みで、黒コショウや、粉チーズをふりかけてもGOOD！



キャンペーンメツセンジャー

丹黒香奈子

徳島県鳴門市の『なると金時』をベースにした品のある甘みの『なると金時ポタージュ鍋』。

焼き芋ベースのとろみ体が体を芯からあっためる。

具材は、豚ミンチの小龍包風つみれをメインに、今が旬の地元産ブロッコリー、ニンジン、レンコンなどの野菜に風味豊かなシイタケで彩りも鮮やか。みんなで食べれば会話も弾んで暖房いらず、簡単調理でヘルシーな『なると金時ポタージュ鍋』で今年の冬はウォームシェア！

甘とろ豚を使用した絶品豚汁！



材料 4人分

- 甘とろ豚・・・200g
- 大根・・・15センチくらい
- 人参・・・1/2本
- こんにゃく・・・1枚
- 松山揚げ・・・適量
- ねぎ・・・適量
- 水・・・1500cc
- かつおだし・・・適量
- 酒・・・大1
- 醤油・・・大1
- 味噌・・・大3

作り方

- ① 大根、人参は好きな形に切る。こんにゃくはあく抜きをする。
- ② 鍋にお水と大根、人参を入れて強火にかける。
- ③ 沸騰したら中火でやわらかくなるまで煮る。 ※あく取りも行う。
- ④ 野菜が煮えたらこんにゃく、豚肉を入れる。
- ⑤ 火が通ったら調味料を入れ、揚げとねぎを入れて軽く煮たら完成です！



キャンペーンメツセンジャー

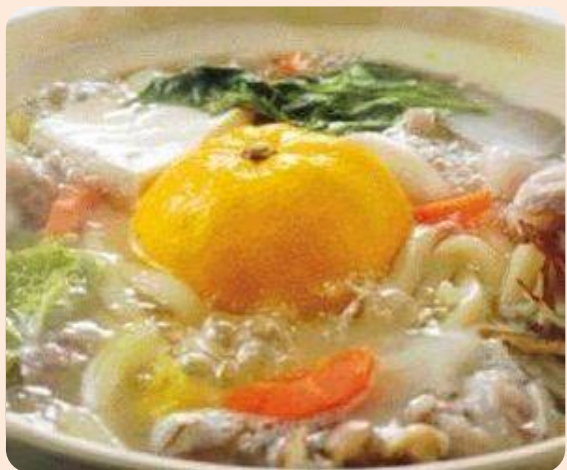
テレビ愛媛 アナウンサー
八木 菜緒

テレビ愛媛アナウンサーの八木菜緒です！

愛媛からは独自のブランド「甘とろ豚」を使用した絶品の豚汁をご用意しました。「甘とろ豚」とは、愛媛県畜産研究センターが長年の研究の末に開発した、柔らかさ・ジューシーさ・脂身の美味しさの3要素が揃った愛媛県が全国に誇るブランド豚のことをいいます。

みんな集まって「甘とろ豚」の豚汁を食べながらコミュニケーションを図り、身も心も温かい冬を過ごしましょう！！

丸ごとゆず風呂鍋



材料 4~5人分

- 柚子・・・1個
- 豚肉・・・200～250g
- 白菜・・・1/4株程度
- 玉ねぎ・・・1個
- にんじん、大根、きのこ類・・・各適量
- うどん・・・1～2玉
- 長芋・・・5cm程度
- (A)だし汁・・・1000ml
- (A)酒、みりん、薄口醤油・・・各100ml
- 柚子胡椒、唐辛子・・・お好みで

作り方

- ① 柚子はよく洗って熱湯をかけてから鍋に(A)と一緒にに入れて火にかける。
- ② 玉ねぎは繊維と垂直に1cm幅に切る。白菜はざく切りにする。にんじんと大根は大きめの短冊に切る。きのこは石づきを取ってほぐす。
- ③ 豚肉は片栗粉をまぶし、ぎゅつとにぎって団子状に丸める。
1が煮立ったら具材を加えて煮る。具材が煮えたら完成です！
- ④ 「シメ」はうどんを入れて長芋をすりおろしたものをのせる。お好みで柚子胡椒や七味唐辛子を添えてお召し上がり下さい。



キャンペーンメツセンジャー

藤崎 靖啓

グツグツ沸いたお鍋のふたを開けるとユズがお鍋の真ん中に丸ごとドカンとつかっているというアツと驚くお鍋。

どうしてユズかって？

高知はユズの生産量が日本で、県が誇る柑橘だからです。

それに、ユズは体をポカポカ温める効果があってウォームシェアにもピッタリ。

具材は、ほどよい酸味が旨味を引き出す豚肉に白菜、タマネギ、キノコなどなどお好みのものを。

メには、うどんを入れて、すりおろした長芋でツルツルっと。

ユズの香りが身も心もホッとします。

ふわふわトマト鍋



材料 4人分

【スープ】

- 味の素ほんだし・・・15g
- トマトジュース・・・600cc
- 薄口醤油・・・大さじ2
- 酒・・・100cc
- おろしにんにく・・・1片分

【具材】

- 玉葱・・・1個
- 白菜・・・1/4個
- きのこと類・・・適量
- 豚肉・・・400g
- 卵白・・・3個分
- チーズ、パセリ、パプリカ、ブラックペッパー・・・適量

作り方

- ① 鍋にスープ材料を全て加えて混ぜ、玉葱と白菜を加えて蓋をし、火にかける
- ② 1の野菜が煮えたらきのこ、豚肉を加え、メレンゲ状に泡立って卵白をこんもりと浮かべて蓋をして1分～2分加熱する
- ③ メレンゲがふんわりと膨れたら蓋をとり、粉チーズ、小さく刻んだパプリカ、パセリ、ブラックペッパーをトッピングして完成！
 - ・ウインナーやじゃが芋、海鮮等を加えても美味しい。
 - ・シメはリゾットやニョッキ、短く折ったパスタ麺もおすすめです



キャンペーンメツセンジャー

タレント
明石 昌子

寒い季節にぴったりの「ふわふわトマト鍋」は女の子が大好きな具材がたっぷり。締めにはリゾットやニョッキ、短く折ったパスタ麺などを入れて最後まで楽しめるいりどりも味も大満足な女性好みのお鍋です。

白い有明海鍋



材料 4人分

- 竹崎カニ・・・2杯
- エビ・・・4尾
- 生シイタケ・・・4個
- 人参・・・1/2本
- 白菜・・・1/3束
- 大根・・・1/5本
- ホウレンソウ・・・1/3把
- 木綿豆腐・・・1/2丁
- 白ネギ・・・1本
- 白みそ・・・大さじ3
- えのき・・・1/2袋
- 塩・・・小さじ1

作り方

- 1 竹崎カニのかにみそを事前にとっておきます。
- 2 カニの足とエビを下ゆでします。
- 3 カニの足とエビにある程度火が通ったらゆで汁と分けておきます。
- 4 ゆで汁を火にかけて、大根や人参などの火が通りにくい食材から順に鍋に入れます。
- 5 あげておいたカニの足とエビを入れます。
- 6 最初にとっておいたカニみそと白みそを入れて、塩で味を整えます。



キャンペーンメツセンジャー

菊池 良子(きくち りょうこ)

佐賀からは、料理人の卵、地元高校の調理コースに通う生徒たちが開発した"贅沢な有明海の竹崎カニを使った白みそ仕立ての絶品「白い有明海鍋」と"ほどよい食感と豊かな風味を持つみつせ鶏と豆乳のコラボレーション「倍返し三瀬鶏ときのこたっぷり豆乳鍋」です。

生徒たちが地元の食材を使った鍋を開発することでみんなでウォームシェアをしながら、地元食材のPRをして、寒い冬を乗り切ります。

倍返し三瀬鶏ときのこたっぷり豆乳鍋



材料 4人分

- 手羽元・・・2杯
- 鶏モモ肉・・・2杯
- エビ・・・8尾
- えのき・・・1/2袋
- シメジ・・・1/2パック
- 生シタケ・・・8個
- マイタケ・・・1/2パック
- チンゲン菜・・・2株
- ニラ・・・1/2袋
- モヤシ・・・1/2袋
- 人参・・・1/2本
- 鶏スープ・・・1リットル
- 豆乳・・・800cc
- 白みそ・・・80g
- 薄口しょうゆ・・・大さじ1
- 塩・・・少々

作り方

- ① 手羽元を多めのお湯で茹でて1リットルの鶏スープを作ります。
- ② 鶏スープに豆乳、白みそ、薄口しょうゆを入れます。
- ③ 鶏モモ肉を入れます。
- ④ 鶏モモ肉にある程度火が通ったら、野菜を火の通りにくい順に入れていきます。
- ⑤ 具材が全部入ったら豆乳が固まらないようにあまり高温にせず茹でていきます。
- ⑥ 具材に火が通ったら、塩で味を整えて完成です。



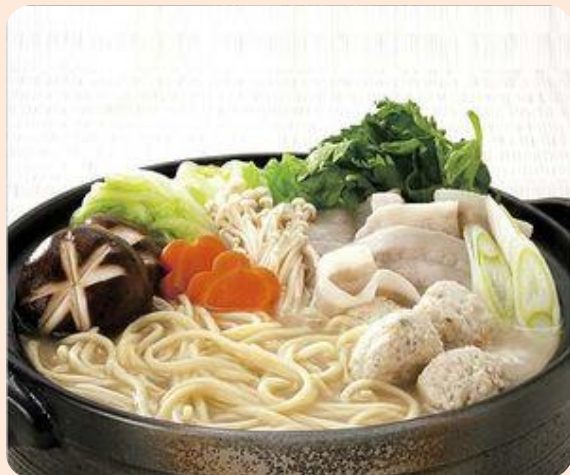
キャンペーンメツセンジャー

菊池 良子(きくち りょうこ)

佐賀からは、料理人の卵、地元高校の調理コースに通う生徒たちが開発した"贅沢な有明海の竹崎カニを使った白みそ仕立ての絶品「白い有明海鍋」と"ほどよい食感と豊かな風味を持つみつせ鶏と豆乳のコラボレーション「倍返し三瀬鶏ときのこたっぷり豆乳鍋」です。

生徒たちが地元の食材を使った鍋を開発することでみんなでウォームシェアをしながら、地元食材のPRをして、寒い冬を乗り切ります。

ちゃんぽん鍋



材料 4~5人分

- 鶏肉・・・250g
- 白菜・・・1/4切
- しいたけ・・・8枚
- 人参・・・1/4本
- 長ネギ・・・1/2本
- えのき茸・・・1束
- 鶏ミンチ(つみれ用)・・・250g
- 水菜・・・1/2束
- 豆腐・・・1/2丁
- ちゃんぽん麺・・・2袋
- だし汁・・・1200cc
- 酒・・・大5
- みりん・・・大3
- しょう油・・・大3
- 塩・砂糖・・・適量

作り方

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。鶏つみれは一口大に丸めておく
- ② 麺を3分程度下ゆでし、水気をきっておく
- ③ だしの材料を鍋に加えひと煮立ちさせる
- ④ 火の通りにくいものから順に鍋に入れ5分程度煮込む
- ⑤ 下ゆでした麺を加え、1分ほど煮込む
- ⑥ 具材に火が通ったらできあがり



キャンペーンメツセンジャー

小田久美子

小田久美子です！

私のおススメ鍋はちゃんぽん鍋！

長崎といえば、ちゃんぽんが有名ですが、その麺を鍋に入れることも普通なんです。♨で入れることもあるのですが、今回は、ちゃんぽん自体を最初から鍋として具材に盛り込みました！

他の具材は、海鮮でも、お肉でも野菜にもまさに‘ちゃんぽん’してもOK！！ぜひお試しください。

今後私のオリジナルレシピを作っていきますので楽しみに！

肥後だご汁



材料 4人分

- だんご粉・・・200g
- レンコン・・・150g
- 鶏モモ肉・・・100g
- ダイコン・・・100g
- ニンジン・・・50g
- エビ・・・8匹
- サトイモ・・・8個
- 干しシイタケ・・・2枚
- 油揚げ・・・1枚
- 青ネギ・・・1本
- 水前寺もやし・・・1袋
- 青菜・・・1袋
- かたくり粉・・・適量
- 鶏ガラスープ・・・8カップ
- 水・・・1/2カップ
- うすくちしょうゆ・・・大さじ2
- 赤酒・・・大さじ2
- 酒・・・大さじ1

作り方

- 1 <だご>
だんご粉が入ったボウルに、ぬるま湯を少しずつ入れ、こねる。
ラップ(または、濡れ布巾)をし、30分寝かせる。
- 2 <煮る>
鍋に、沸いた鶏ガラスープに、鶏モモ肉(一口大に切り/下茹でしたもの)・大根(半月切り/下茹でしたもの)・ニンジン(輪切り/下茹でしたもの)サトイモ・レンコン(下茹でしたもの)・油揚げ(油切りしたもの)を入れ、煮立たせる(強火)。
- 3 <煮る2>
エビ(殻をむき、背わたを取ったもの)・青ネギ(斜め切り)だんご(小分けにし、伸ばしたもの)を入れ、水前寺もやし・青菜を入れ、煮る(中火で約3分)
- 4 <味付け>
酒・赤酒・うすくちしょうゆを入れる。
できあがり!



キャンペーンメツセンジャー

アナウンサー

柿木 綾乃(かきのき あやの)

熊本を代表する郷土料理「だご汁」。

熊本では、小麦粉で作る「だんご」のことを「だご」呼びます。

今回は、中国薬膳料理研究家 陳好美先生に「鶏肉」を始め、体を温める食材をふんだんに使っていただきました。もう一つ特筆すべき点は、「水前寺もやし」。熊本の伝統野菜で、大豆をもやしにしたものです。お正月の前後にしかお目見えしない長寿を願っての縁起物なんですよ。

火の国熊本の食材が詰まったお鍋で心も体もポッカポカです。

椎茸つみれちゃんこ鍋



材料 2人分

【椎茸鶏つみれ】

- 鶏ミンチ・・・100g
- 乾椎茸(15g)・・・2枚
- 卵・・・1個
- 塩、みりん、酒、白味噌、いりごま・・・少々

【椎茸醤油出汁】

- 乾椎茸出汁・・・8(1ℓ)
- 醤油・・・1(1ℓ)
- みりん・・・1(1ℓ)
- 砂糖・・・30g

【鍋材料】

- 白菜・・・1/10
- もやし・・・半袋
- 油揚げ、ゴボウ、糸コン、玉ねぎ、ニラ、えのき、柚子胡椒、カボス胡椒

作り方

- 1 ●準備●
乾椎茸は、多めの水で戻しておく。つみれ用と鍋材料用(後で出汁に使うので綺麗に洗つておく)分量の半分はつみれに使うので、軽いみじん切りにしておく。(戻した後)
- 2 ◎作り方◎
椎茸鶏つみれ
すり鉢でいりごまを軽めに擦る。その中に、塩、卵、みりん、酒、白味噌入れて強めに搥り、味をみてミンチを入れて強めに擦る。つなぎの片栗粉を少々入れてまた擦る。
ここでみじん切りにした乾椎茸入れて軽く混ぜて、10等分にして、軽くボイルしておく。
- 3 椎茸醤油出汁
分量の材料を鍋に入れ、砂糖が解けたらOKです。
鍋に材料の野菜を綺麗に洗い、一口サイズに切り、盛り付けて沸騰しないよ引に気を付け、まずは、強火で、沸点に達したら、弱火でつくり、10分炊く。お好みで、柚子胡椒(カボス胡椒)など入れるとより一層美味しく頂ける。



キャンペーンメツセンジャー

アナウンス部
飯倉 寛子

大分と言えば、「おんせん県」だけじゃない！生産シェア日本一を誇る大分県の「乾し椎茸(ほししいたけ)」を使ったレシピを紹介します。うまみがたっぷり凝縮された乾し椎茸の戻し汁をスープのベースにし、戻した椎茸を「つみれ」にした一石二鳥の鍋です。お好みでカボスこしょうや柚子こしょうを入れてお召し上がりください。九州ならではの「ちょっぴり甘めで飽きの来ない味」を是非ご家庭でお試ください♪

3種のつみれの「マッポス」鍋



材料 4人分

【スープ】

- 水… 2ℓ
- 鶏ガラ… 1羽分
- 鯛のアラ… 1匹分
- 白葱… 1本
- 玉葱… 1玉
- にんにく… 2片
- サバ節… 500g
- サフラン… 適量

【お宝巾着】

- ミントマト… 1個
- かんぴょう… 適宜
- 乾椎茸… 1枚
- チェダーチーズ… 1枚
- 餅… 1個
- 黒ニンニク… 適量
- 鹿肉ミンチ… 16g
- 豚肉ミンチ… 16g
- うす揚げ… 4枚
- 塩コショウ… 適量
- 玉葱… 適量

【親子鶏つみれ】

- 鶏肉ミンチ… 100g
- 卵(全卵)… 適量
- 生姜汁… 適量
- 塩… 適量

【海鮮つみれ】

- 鰹… 60g
- 烏賊… 40g
- 卵(卵白)… 適量
- 塩… 適量
- 片栗粉… 適量
- 生姜汁… 適量

【高鍋白菜】

- 白菜… 4枚

【お好みの野菜】

- 白葱… 適量
- 人参… 適量
- 椎茸… 適量

作り方

- 1 まずはスープ！今回は贅沢にタイのアラや数種類の野菜を水の中に投入し1時間程度煮込みました。玉ねぎ・サバ節は多めに入れるとうま味と甘味が引き立ちます。ちなみにスープをとるのが面倒であれば市販のブイヨンで代用して下さい。味付けは塩と薄口しょうゆのみのあっさりスープで十分旨い！今回はサフランを入れて黄色いスープに仕上げました。
- 2 お宝巾着は薄揚げを湯通して油を落とした後、上記材料をよく混ぜて巾着に入れ、かんぴょうで口を縛ってください。
- 3 海鮮つみれは、アジは身の部分をプロセッサーで。そしてイカは0.5cm～1cm角ぐらいの角切りがポイント。こちらもよく混ぜて一口大に。
- 4 親子鶏つみれは、鶏肉のミンチにつなぎは卵(全卵)を多めで、生地をマシュマロよりも柔らかく！けっこう緩めで作っておくとふわふわ感が際立ちます。
- 5 できたつみれ3種とお好みのお野菜をスープに投入。火が通るまでお待ち下さい。
- 6 白菜は菜肉の部分(白い所)は一口サイズに切って事前に鍋に入れておきます。葉の部分は千切りにして、鍋が炊き上がった後にトッピング。さぁみんなで鍋を囲んで温まりましょう！



キャンペーンメツセンジャー

テレビ宮崎 アナウンサー
高葉由貴

宮崎からは、県内の高校の調理科で学ぶフレッシュな高校生料理人4人が開発した「3種のつみれのマッポス鍋」！

おいしさのポイントは、鶏肉と卵の“親子つみれ”に、北浦アジのすり身にイカのぶつ切りを加えた“海鮮つみれ”、鹿肉のミンチ・黒にんにく・トマトやチーズなど7種類の具を入れた“つみれ入りお宝巾着”です！

宮崎の太陽をイメージして、黄色く色づけたら出来上がり♪
冬にも負けない南国宮崎のあったかお鍋はいかがですか？

さつまじょじょん鍋(極美味鍋)



材料 約5~6人分

【だし汁(1800cc)】

- 山太郎かに・・・5匹
- 手長えび・・・500g
- 鮎(日干し)・・・10匹
- 白だし醤油

【具材】

- 無菌豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・500g
- さつま地鳥(さしみ用)・・・300g
- とりつくね(たけのこ刻み入)・・・500g
- たけのこ・・・300g
- レタス・・・500g
- 水菜・・・1束
- 人参・・・1本
- 水田ごぼう・・・1本
- といもがら・・・100g
- ねぎ・・・2本
- 椎茸・・・5枚
- しめじ・・・1束
- 豆腐・・・1丁



作り方

- ① 鍋にだし汁を入れ、火にかけて温める
- ② 沸騰したら具材をいれていく
- ③ 火のとおりにくい野菜から入れる
- ④ 豆腐をいれる
- ⑤ とりつくねを入れる
- ⑥ 再び沸騰したら肉類具材を入れていく
- ⑦ 肉類は固くならない程度に火を通す

※その他麺類・雑炊でしめるのも良い



キャンペーンメッセンジャー

柴 さとみ

「さつまじょじょん鍋(極美味鍋)」は地元さつま町を流れる清流の恵みをベースにした鍋です。山太郎かに(モクズガニ)と手長えび、日干しにした鮎でダシをとり、風味やこくと甘みが出たつゆが完成しました。ここに具材として入るのがさつま町の特産品の数々。名物のたけのこにごぼう、そして豚肉とさつま地鳥が入ったご当地鍋です。川の恵み、山の恵みが心と体を暖かくもてなしてくれますよ。

さんびん茶しゃぶしゃぶ鍋



材料 4人分

- お水・・・4～5カップ
- さんびん茶・・・15g
- だし昆布・・・1枚(10cm)
- 塩・・・小さじ1
- うすバラ肉・・・400g
- 水菜・・・1束
- 白菜・・・1/2玉
- 豆腐・・・半丁
- 人参(島人参)・・・1本
- えのき・・・1束
- ニラ・・・1/2束
- ポン酢(市販)

作り方

- ① 白菜は芯と葉に分け食べやすいサイズに切る。人参はピーラーで薄くスライスするか花型にくり抜く。その他の具材も食べやすいサイズに切り分ける。
- ② 鍋に水を入れだし昆布を入れ沸騰したら取り除く、お茶パックに入れたさんびん茶を煮出す塩で下味をつける。
- ③ 2の鍋が再沸騰したら白菜の芯の部分だけ入れ柔らかくするその他の具材はしゃぶしゃぶし、お好みのポン酢等でいただく。



キャンペーンメツセンジャー

アナウンサー
狩俣 倫太郎

沖縄のソウルドリンク「さんびん茶」を使用した一品。
鍋にさんびん茶の茶葉とクコの実と昆布で出汁を撮ります。
そこに季節の野菜とワンタンを入れてしゃぶしゃぶしてポン酢でいただきます。
さんびん茶を入れる事で、よりヘルシーにクコの実を入れる事で薬膳鍋として食せます。
トマトポン酢たれなど、たれをいろいろアレンジしてみて是非みんなで楽しんでください。

海の恵みのトマト鍋



材料 4人分

- 魚(近海魚)・・・1尾
- あさり・・・300g
- 生もずく・・・300g
- 玉ねぎ・・・1個
- トマト・・・1個
- しめじ・・・1パック
- 油揚げ・・・2枚
- 青梗菜・・・1束(200~300g)
- キムチ漬け・・・お好みの量
- 島唐辛子(鷹の爪)・・・2個
- ニンニク・・・1欠
- オリーブオイル・・・大さじ2~3

【鍋のベース】

- トマトジュース・・・600g
 - 鰹だし・・・400g
 - 塩・・・小さじ2
 - 砂糖・・・小さじ1
- (カツオだしを摂らない場合は旨味調味料を400mlの水に対し小さじ1調味料も調整する)

作り方

- ① 魚は1尾をブツ切りする、あさは塩抜き、生もずくは塩気が抜けるまで水洗いしてザルにとり水切りしておく。トマト・玉ねぎ・しめじ・青梗菜は食べやすいサイズに切る。
- ② ぶつ切りした魚と油揚げは軽く湯洗しておく、油揚げは水気を切り細く切る、ニンニクは包丁で押しつぶしておく、唐辛子は輪切りして種を取り除く。
- ③ 鍋にニンニク・唐辛子とオリーブオイルを入れ火にかけ香りが出たら玉ねぎを入れ蓋をして弱火でしばらく炒める、玉ねぎがしんなりしたらトマトジュース鰹だし魚を入れ出汁を摂る、しばらくしてアクが出たら掬い弱火にして他の具材を入れ調味をする。

※仕上げにお好みでキムチ漬けを入れると良い

※いただく際にお好みでオリーブオイルをかけると味に変化がでます。



キャンペーンメツセンジャー

アナウンサー
狩俣 倫太郎

今回鍋で調理した近海魚のイトヨリはあごにヒゲがついていることから沖縄ではおじさんと呼ばれてお馴染みの魚です。
スープにトマトスープを使う事で魚の臭みを取りカツオだしのスープをより一層引き立てる役割もあります。
沖縄の特産品でもあります生もずくを麺替わりに使用しました。
生もずくが手に入らない場合はもずく酢をお使い下さい。
その際漬け酢は半分くらいの量をご使用下さい。
このスープはお酢との相性も良いです。最後の締めはご飯がおすすめです。