



埼玉県

牛すじシチュー

環境省 COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野イマ

トマトは油と一緒にとることで、ウィルスの侵入源である粘膜を強化するカロテンをより効率良くとることができます。ご飯やパンと一緒に食べることで、より効果的にエネルギー補給ができ、一層の体温上昇が期待できます。

環境省 COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野ミライ

【材料】4人分

<スープ>

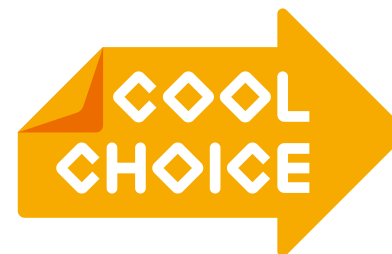
水 4カップ
牛すじ肉 300g

<具材>

油 大さじ3
にんにく 1片
玉ねぎ 1個
小麦粉 大さじ5

ホールトマト 1缶 (450g)
トマトペースト 大さじ1
塩 少々
コショウ 少々

- ① 大きめの鍋に、水とぶつ切りにした牛すじ肉を入れ、中火で沸騰するまで加熱する。
- ② 玉ねぎは5mmほどの薄切りに、にんにくは包丁の腹で潰し、その後みじん切りにする。
- ③ フライパンに小さじ1の油 (分量外) をひき、にんにくを弱火で熱し、香りがたったら玉ねぎを加え、あめ色になるまで丁寧に炒め、パットに取る。
- ④ ③のフライパンに油をひき、小麦粉を加えて弱火で茶色になるまで炒めルウを作る。
- ⑤ ④のルウに、③の玉ねぎ、ホールトマト、トマトペーストを①に加え、塩、コショウをして3時間ほど弱火で煮込む。



賢い選択



環境省は、地球温暖化対策のための国民運動「COOL CHOICE」の取組の一つとして、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル

WARMBIZ を推進しています。

ウォームビズ

おいしい鍋を食べて、みんなで楽しみながら、
あたたまりましょう!

クールチョイス

検索

環境省
Ministry of the Environment




ニッポン全国鍋グランプリとは

ニッポン全国鍋グランプリ実行委員会が主催する、ニッポン全国の鍋自慢が集結し、オラが自慢の鍋料理での対決を行います。地元伝来の鍋料理、わが家自慢の鍋料理、創作の鍋料理が一堂に会し、来場者の投票等により、その年の「ご当地鍋日本一」を選出する、日本最大級の鍋料理コンテストです。




環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター

君野イマ



環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター

君野ミライ

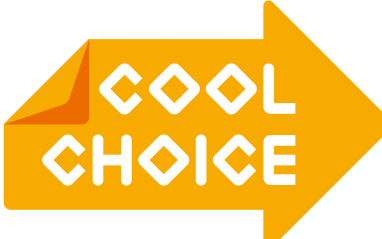


ねぎ、にんにくといった香味野菜に加え、ピリ辛の豆板醤が加わり、血流が促進され体のすみまで温まります。根菜類や葉野菜、きのこ類もたっぷり！食物繊維、ビタミンやミネラルもバランスよくとることができるため、代謝を高めてくれる1品です。

【材料】4人分

<だし>		<具材>	
鶏ガラスープ	5カップ	ごま油	適量
東金黒豆みそ	大さじ2	にんにく	1片
東金田舎みそ	大さじ2	鶏肉手羽元	8本
いりごま(白)	少々	豚バラ薄切り肉(三元豚)	300g
		豆板醤	少々
		ごぼう	1/3本
		にんじん	1/2本
		里芋	8個
		白菜	5枚
		しいたけ	50g
		しめじ	50g
		なめこ	50g
		長ねぎ	1本


- 鍋に鶏ガラスープを弱火であたため、東金黒豆みそ、東金田舎みそを溶き、いりごまを加える。
- 白菜は、茎と葉の部分に切り分け、茎部分はそぎ切りに、葉の部分はざく切りにする。長ねぎとにんじん、ごぼうは斜め薄切りに、にんにくは、包丁の腹で叩いて軽く潰し、里芋は皮をむく。しいたけとしめじは石づきを取り、しいたけは食べやすい大きさに、しめじはほぐす。
- フライパンにごま油をひき、にんにくを加え、香りが立ったら鶏肉手羽元を加えて強火で表面をこんがり焼き、パットに取る。
- ③のフライパンをキッチンペーパーでさっとふき、中火で豚バラ薄切り肉を熱し、豆板醤を加えて軽く炙る。
- ①にごぼう、にんじん、里芋、白菜の茎部分、きのこ類、白菜の葉部分、長ねぎを順に入れ、中火で5分ほど煮込み、鶏肉手羽元と豚バラ薄切り肉を加え、さらに5分ほど煮込む。




賢い選択

環境省は、地球温暖化対策のための国民運動「COOL CHOICE」の取組の一つとして、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル **WARMBIZ** を推進しています。

おいしい鍋を食べて、みんなで楽しみながら、あたたまりましょう！





ニッポン全国鍋グランプリとは

ニッポン全国鍋グランプリ実行委員会が主催する、ニッポン全国の鍋自慢が集結し、オラが自慢の鍋料理での対決を行います。地元伝来の鍋料理、わが家自慢の鍋料理、創作の鍋料理が一堂に会し、来場者の投票等により、その年の「ご当地鍋日本一」を選出する、日本最大級の鍋料理コンテストです。



千葉県

もちぶた炙りチャーシュー バージョンとん汁

環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター

君野イマ



Point

血流を促進させるしょうが入りのスープで、体がポカポカに温まるとともに、豚肉のビタミンB1がエネルギーの生成を助けます。薬味をプラスすれば、風邪予防も期待できるので、たっぷりの万能ねぎとともにいただくのがオススメです。

環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター

君野ミライ



【材料】4人分

<だし>

だし汁……………5カップ
酒……………大さじ1
みりん……………小さじ1
味噌……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1

<具材>

豚肉こま切れ(もち豚) ……150g
大根……………1/8本
にんじん……………1/2本
しょうが……………1/2片
里芋(大きめ)……………3個

しいたけ……………50g
油揚げ……………1枚
こんにゃく……………1/2枚
長ねぎ……………1/2本
酒……………1/2カップ

●炙りチャーシュー

豚肉肩ロースかたまり肉(もち豚) 800g
コーラ……………500cc
水……………4カップ
しょうゆ……………3/4カップ
みりん……………1/2カップ
酒……………1/2カップ

●鍋(とん汁)

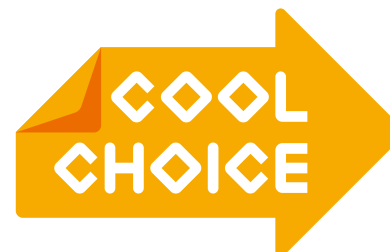
- ① 鍋にだし汁、酒、みりんを加え、弱火にかける。
- ② 大根とにんじんはいちょう切りに、しいたけは5mmほどの薄切りにする。長ねぎは小口切りにし、しょうがは細かい千切りに、油揚げは1cmほどの幅に切る。里芋は皮をむき1口大に切り、こんにゃくはスプーンで1口大にちぎる。
※にんじんの皮、長ねぎの青い部分、しょうがの皮は、チャーシューに使用するため捨てないでとっておく。
- ③ ①に豚肉こま切れ、大根、にんじん、しょうが、里芋を加え7分ほど柔らかくなるまで中火で煮る。あくが出てきたら適宜とる。
- ④ ③に、しいたけ、油揚げ、こんにゃくを入れ、さらに中火で5分ほど煮る。
- ⑤ ④に長ねぎを加え弱火にし、味噌・しょうゆで味を調える。

●炙りチャーシュー

- ① 豚肉肩ロースかたまり肉は、フォークで全体を数箇所刺し、たこ糸でくくり形を整える(ネットに入っている場合はそのままが良い)。
- ② 大きめの鍋に、コーラ、水、とん汁で使用したにんじんの皮・長ねぎの青い部分・しょうがの皮、かたまり肉を入れ、2時間ほど中火でゆでる。
- ③ 小鍋にしょうゆ、みりん、酒を入れ、弱火にかけ、アルコールをとばし、つけ汁を用意する。
- ④ ③に②でゆで上がったかたまり肉を入れ、全体につけ汁が回るようにし一晩置く。
- ⑤ ④をお好みの厚さに切り分け、フライパンで焼き目をつける。

<仕上げ>

とん汁の上に炙りチャーシューをのせて出来上がり。
お好みで、万能ねぎや柚子コショウ等をトッピングすると、より美味しく食べられます。



賢い選択



環境省は、地球温暖化対策のための国民運動

「COOL CHOICE」の取組の一つとして、

暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル

WARMBIZ を推進しています。

あたたまりましょう!

クールチョイス

検索

環境省
Ministry of the Environment

ニッポン全国鍋グランプリとは

ニッポン全国鍋グランプリ実行委員会が主催する、ニッポン全国の鍋自慢が集結し、オラが自慢の鍋料理での対決を行います。地元伝来の鍋料理、わが家自慢の鍋料理、創作の鍋料理が一堂に会し、来場者の投票等により、その年の「ご当地鍋日本一」を選出する、日本最大級の鍋料理コンテストです。



福島県

農家直伝 麓山高原豚の もちとろキノコ鍋



産地産COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野イマ



きのこには、腸内環境を整える食物繊維がたっぷり。腸内の環境が整うことで、ストレス対策や免疫強化にもポジティブに働きかけてくれます。すいとんは消化吸収に優れ、素早くエネルギーになってくれるので、元氣をつきたい日にぴったりです。

産地産COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野ミライ



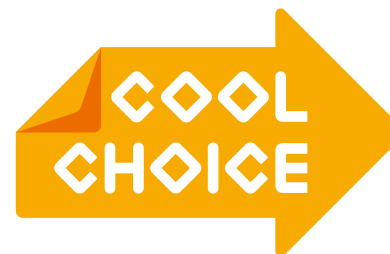
【材料】4人分 ＜だし＞

水	6カップ	しょうゆ	大さじ4
豚軟骨(麓山高原豚)	250g	野菜ジュース(食塩無添加のもの)	1カップ
豚ネック肉(麓山高原豚)	70g		
砂糖	大さじ1		
酒	大さじ2		

＜具材＞

大根	1/6本
にんじん(御前人参)	1/2本
米粉	30g
大小さまざまなきのこ	300g
万能ねぎ	1/2束

- 鍋に水を入れ、豚軟骨、豚ネック肉を加えて強火で沸騰させ、アクが出たら適宜取り除き、弱火にする。
- 大根は厚さ2cmほどの輪切り、にんじんは2mmほどの厚さの斜め切りにする。万能ねぎは小口切りに、きのこ類は石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- ①に大根、にんじんを加え、蓋をして中火で2～3時間ほど煮詰める。
- ポウルに米粉を入れ、大さじ2の湯(分量外)をかけて、耳たぶほどの柔らかさになるまで練り、ラップでくみ、30分ほど休ませる。
- ④を8等分し、わらじ形にして真ん中を少し窪ませる。
- ③の火を止め、砂糖、酒、しょうゆ、野菜ジュースの順に加える。
- ⑥を再び中火で熱し、きのこ類を熱が通りにくい順に入れ、⑤の米粉すいとんを加えて10分程度煮る。
- ⑦の上に万能ねぎを散らす。



賢い選択



環境省は、地球温暖化対策のための国民運動
「COOL CHOICE」の取組の一つとして、
暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル

WARMBIZ を推進しています。

ウォームビズ

おいしい鍋を食べて、みんなで楽しみながら、
あたたまりましょう！

クールチョイス

検索

環境省
Ministry of the Environment



ニッポン全国鍋グランプリとは
ニッポン全国鍋グランプリ実行委員会が主催する、ニッポン全国の鍋自慢が集結し、オラが自慢の鍋料理での対決を行います。地元伝来の鍋料理、わが家自慢の鍋料理、創作の鍋料理が一堂に会し、来場者の投票等により、その年の「ご当地鍋日本一」を選出する、日本最大級の鍋料理コンテストです。



岐阜県

白川郷平瀬温泉 飛騨牛すったて鍋



専属省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野イマ



筋肉は、基礎代謝を高める上で大切ですが、すったての原料である大豆には、筋肉の材料となる良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、具材のきくらげには、ビタミンDが豊富なため、風邪予防にもオススメの1品です。

専属省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野ミライ

【材料】4人分 ＜だし＞

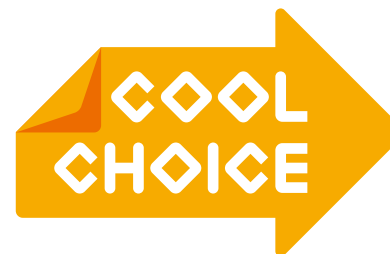
水 …………… 5カップ
昆布 …………… 8g
味噌 …………… 大さじ4

＜具材＞

大豆(水で戻したもの) …… 2カップ(170g)
牛肉肩ロース薄切り(飛騨牛) …… 200g
大根 …………… 1/8本
にんじん …………… 1本
ごぼう …………… 1/3本

きくらげ …………… 8枚
万能ねぎ …………… 適量
おこげ …………… 適量
糸唐辛子 …………… 少々

- 鍋に水と昆布を入れ、弱火で沸騰するまで熱し、沸騰直前に昆布を取り出す。
- 大根、にんじんは短冊切りに、ごぼうは少し長めのささがきに、万能ねぎは小口切りにする。きくらげは水で戻し、しょうゆ小さじ1(分量外)をふって下味をつける。
- すり鉢に、大豆を入れ少し粒が残る程度にすりつぶし、すったてを作る。
- ①に牛肉肩ロース薄切りを入れ、さっと火を通し、色が変わったら塩(分量外)をふって下味をつける。
- ①に、大根、にんじん、ごぼうを加え、中火で5分ほど加熱し、野菜が柔らかくなったら弱火にし、味噌としょうゆ、③のすったてを加え弱火で温める。
- フライパンに薄く油(分量外)をひき、④の牛肉に焼き目をつける。
- 器に⑤のスープと野菜を盛り、⑥の牛肉、きくらげ、万能ねぎ、おこげ、糸唐辛子をのせる。



賢い選択



環境省は、地球温暖化対策のための国民運動「COOL CHOICE」の取組の一つとして、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル

WARMBIZ を推進しています。

おいしい鍋を食べて、みんなで楽しみながら、
あたたまりましょう!

クールチョイス

検索



ニッポン全国鍋グランプリとは
ニッポン全国鍋グランプリ実行委員会が主催する、ニッポン全国の鍋自慢が集結し、オラが自慢の鍋料理での対決を行います。地元伝来の鍋料理、わが家自慢の鍋料理、創作の鍋料理が一堂に会し、来場者の投票等により、その年の「ご当地鍋日本一」を選出する、日本最大級の鍋料理コンテストです。



九州
エリア

だこ汁

環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野イマ



大根や、にんじん、里芋、れんこんなど根菜類がたっぷり!そのため、腸内環境を整える食物繊維も豊富です。また、青ねぎの硫化アリルが、血流を促進し体の末端からポカポカと温まります。

環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野ミライ



【材料】4人分
＜だし＞

鶏ガラスープ …… 8カップ
酒 …… 大さじ1
赤酒 …… 大さじ2
薄口しょうゆ …… 大さじ2

＜具材＞

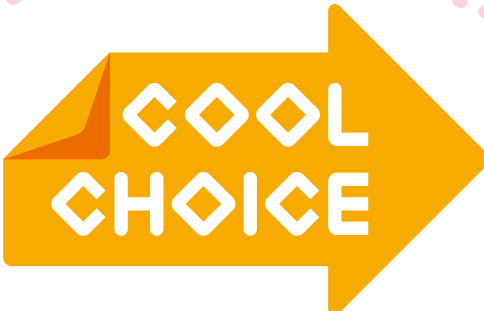
大根 …… 100g
にんじん …… 50g
里芋 …… 8個
れんこん …… 150g
だんご粉(小麦粉) …… 200g

ぬるま湯 …… 1/2カップ
干しいたけ …… 20g
鶏もも肉 …… 100g
えび …… 8尾
油揚げ …… 1枚

青ねぎ …… 1本
もやし …… 200g
青菜 …… 1/4束
(ほうれん草や小松菜等)
かたくり粉 …… 大さじ1
水(水溶き片栗粉用) …… 大さじ2

- ① 鍋に、鶏ガラスープ、酒、赤酒、薄口しょうゆを加え、弱火にかける。
- ② 大根は半月切り、にんじん、れんこんは輪切りにする。青ねぎは斜め切り、里芋は皮をむき1口大に切る。鶏もも肉は1口大に切り、干しいたけは水で戻し薄切りにする。※戻し汁は使うので残しておく。
- ③ 青菜は、食べやすい大きさに、油揚げは油抜きをして2cm幅に切る。えびは殻をむいて背ワタをとる。
- ④ 片手鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を加え、大根、にんじん、里芋、れんこん、鶏もも肉をさっと下ゆでし、ざるに上げる。

- ⑤ ボウルに、だんご粉、ぬるま湯を少しずつ加え、よくこねて耳たぶくらいの柔らかさになったら、ラップをし30分寝かせる。
- ⑥ ①に④で下ゆでした具材と干しいたけと、干しいたけの戻し汁を加え、強火で3分ほど煮立たせる。
- ⑦ ⑥にえび、油揚げ、青ねぎ、もやし、青菜を加えて中火で3分ほど煮込み、水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。



賢い選択

環境省は、地球温暖化対策のための国民運動
「COOL CHOICE」の取組の一つとして、
暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル
WARMBIZ を推進しています。
おいしい鍋を食べて、みんなで楽しみながら、
あたたまりましょう!

クールチョイス

➤

🔍 検索



環境省

Ministry of the Environment



環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野イマ



海のミルクと呼ばれる牡蠣は、亜鉛やカルシウムといったミネラルを豊富に含んでいます。特に亜鉛はエネルギーの代謝を高めるため、効果的にエネルギーを作り出してくれます。あつあつの味噌ダレで体の内側から温まりましょう。

環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野ミライ



【材料】4人分
＜だし＞

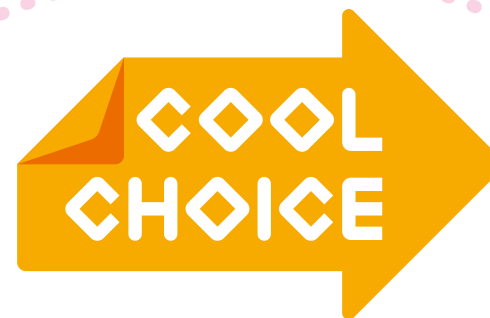
合わせ味噌……………200g
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
だし汁……………2カップ

＜具材＞

豆腐……………1丁	長ねぎ……………1本
白菜……………5枚	しいたけ……………50g
にんじん……………1/2本	えのき茸……………50g
春菊……………1束	牡蠣(生)……………20粒程度

- ① ボウルに、合わせ味噌、みりん、砂糖を混ぜあわせ、土鍋のふちに塗り、だし汁を注ぎ入れ、弱火にかける。
- ② 白菜は、茎と葉に切り分け、茎はそぎ切りに、葉はざく切りにする。にんじんと長ねぎは斜め薄切り、春菊は根元の固い部分を落とし、5cmほどの長さに切る。しいたけとえのき茸は石づきを取り、しいたけは食べやすい大きさに切り、えのき茸はほぐす。豆腐は食べ

- やすい大きさに切る。牡蠣は塩水でさっと洗い、ざるに上げる。
- ③ ①に豆腐、白菜の茎部分、にんじん、春菊、長ねぎ、白菜の葉部分、きのこと類を順に入れ、最後に牡蠣を加え、中火で10分ほど煮る。
- ④ ③が煮立ったら、①で土鍋のふちの塗った味噌ダレを溶かしながらいただく。



賢い選択

環境省は、地球温暖化対策のための国民運動
「COOL CHOICE」の取組の一つとして、
暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル

WARMBIZ を推進しています。

おいしい鍋を食べて、みんなで楽しみながら、
あたたまりましょう！

クールチョイス

検索

 **環境省**
Ministry of the Environment

北海道
エリア

石狩鍋

環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野イマ

鮭にホタテ、えびと、体が喜ぶミネラルと良質なタンパク質を惜しみなくとることができます。魚介に豊富なミネラルは様々な代謝を高めるため、石狩鍋1つで体はボカボカになり、そして生活習慣病の予防にも一役買ってくれます。

環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野ミライ【材料】4人分
＜だし＞

水 5カップ
昆布 10cm
酒 大さじ3
みりん 適量
味噌 大さじ4

＜具材＞

じゃがいも 1個
キャベツ 4枚
長ねぎ 1本
玉ねぎ 1/2個
しめじ 100g

有頭えび 4尾
ホタテ 4個
生鮭(切り身) 4切
バター 適量

- ① 鍋に水と昆布を入れ、弱火にかけ10分ほど熱し、沸騰直前で火を止め昆布を取り出す。
- ② じゃがいもは一口大に、キャベツはざく切り、長ねぎは斜め薄切りにする。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取り、ほぐす。有頭えびは水で洗い、キッチンペーパーで水気を取る。
- ③ ①に酒、みりん、味噌を加え、沸騰したら、じゃがいも、キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ、しめじ、有頭えび、ホタテ、生鮭を加えて中火で7分ほど煮込む。
- ④ ③にバターを加え、一煮立ちさせる。

COOL
CHOICE

賢い選択

環境省は、地球温暖化対策のための国民運動
「COOL CHOICE」の取組の一つとして、
暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル

WARMBIZ を推進しています。

あたたまりましょう！

クールチョイス

検索


環境省
Ministry of the Environment



日本海沿岸
エリア

かにすき



導読名COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野イマ



Point

かにかから出る出汁の旨みとともにいただく雑炊は、葉野菜に卵が加わることで、体に必要なビタミンをとることができます。また、ご飯が加わることで、効果的にエネルギー補給ができ、体温の上昇を後押しします。

導読名COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野ミライ



【材料】4人分

<だし>

水 5カップ
昆布 10cm
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
薄口しょうゆ 大さじ4
塩 小さじ1/2

<具材>

ズワイガニ(生) 1kg
白菜 6枚
春菊 1束
長ねぎ 1本
しめじ 50g
豆腐 1丁

<雑炊>

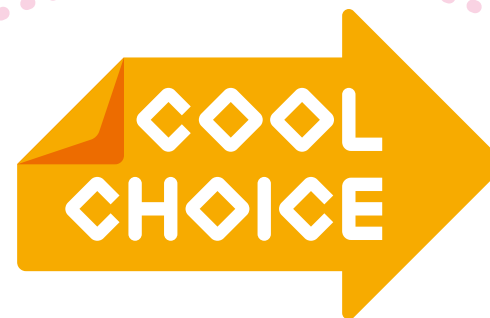
ご飯 お茶碗2膳分
卵 2個

- ① 土鍋に水と昆布を入れ、弱火で10分ほど加熱し、沸騰直前に火を止め昆布を取り出す。
- ② 白菜は、茎と葉の部分に切り分け、茎部分はそぎ切りに、葉の部分はざく切りにする。春菊は根元の固い部分を落とし、5cm程度の長さに切る。長ねぎは斜め薄切りに、しめじは石づきを取ってほぐす。豆腐は一口大に切る。

- ③ ①に酒、みりん、薄口しょうゆ、塩を加え、再び点火し沸騰したら、ズワイガニの脚を加え、その後、②を入れ、5分ほど中火で煮込んでいただく(お好みで、カニの甲羅部分やカニ味噌を入れてもおいしくいただけます)。

<雑炊>

- ③にご飯を加えて沸騰するまで煮込み、溶き卵を加えて蓋をし1分ほど蒸らして雑炊にしてもおいしく食べられます。



賢い選択

環境省は、地球温暖化対策のための国民運動
「COOL CHOICE」の取組の一つとして、
暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル

WARMBIZ を推進しています。

おいしい鍋を食べて、みんなで楽しみながら、
あたたまりましょう!

クールチョイス

検索

環境省
Ministry of the Environment



近畿
エリア

くえ鍋



環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野イマ



くえは高タンパクで低脂肪の魚。私たちが食事からしかとることのできない、代謝に不可欠な必須アミノ酸がバランス良く含まれています。野菜やきのこ類とともにあつあつのくえ鍋を食べることで、体の内側から温まることができます。

環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野ミライ



【材料】4人分 ＜だし＞

水 5カップ
昆布 10g

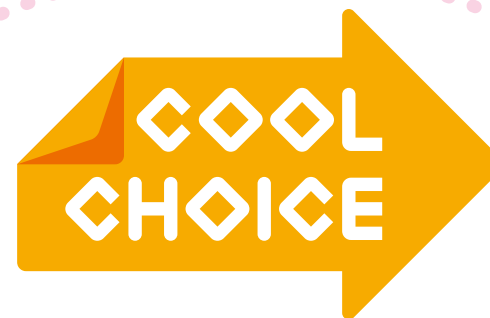
＜具材＞

白菜 1/4玉
木綿豆腐 1/4丁
大根 1/10本
しいたけ 50g
えのき茸 50g

長ねぎ 1/2本
万能ねぎ 1/3束
くえ(切り身) 600g
ポン酢 適宜

- ① 鍋に水と昆布を加え、弱火にかけ10分ほど熱し、沸騰直前で火を止め昆布を取り出す。
- ② 白菜は葉の部分と茎の部分を切り分け、茎の部分はそぎ切りに、葉の部分はざく切りにする。えのき茸としいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切り、大根は5mmほどの薄さの輪切りにする。長ねぎは、斜め薄切りに、万能ねぎは小口切りに、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。

- ③ ①を再び中火で熱し、白菜の茎部分、木綿豆腐、大根、しいたけ、えのき茸、白菜の葉部分、長ねぎの順に入れ、最後にくえを加え、蓋をして15分ほど蒸し煮にする。
- ④ 野菜とくえに火が通ったら、ポン酢と万能ねぎでいただく。



賢い選択

環境省は、地球温暖化対策のための国民運動
「COOL CHOICE」の取組の一つとして、
暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル

WARMBIZ を推進しています。
ウォームビズ

おいしい鍋を食べて、みんなで楽しみながら、
あたたまりましょう！

クールチョイス

検索

