



郡上鍋の作り方



① 具材の準備をしよう

○豚肉

切ってあるので、そのまま使えます

○もやし

軽く洗っておく



美味しい野菜の切り方

薄く切ると
早く火が
通るよ

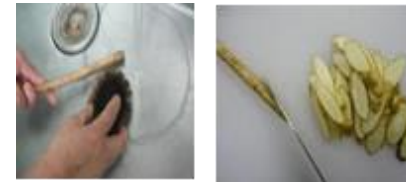


○にんじん・だいこん



ピーラーで皮をむき、いちょう切りにする

○ごぼう



たわしでこすり、泥を落とす→十メにうすく切る

ワンポイントアドバイス

切ったごぼうは水につけて
おくと色が変りません。

○ねぎ

十メに切る



○油揚げ

好みの大きさに切る



○えのきたけ

根元を切り落とし、
てきとうな長さに切る



② 水を計ります 野菜を入れる前に鍋に水を入れ、定規で計ります。

③ 水を計った鍋に、にんじん・だいこん・ごぼうの根菜類を入れ火にかけます。

(強火でふっとうさせる)

④ 先に入れた野菜がやわらかくなったら、残りの材料を入れます。

豚肉に火が通ったら、おたまの上でみそをときます。(強火→弱火に)

⑤ うどんがある場合、最後に入れほぐれたら完成!!



水の量

3 人前	2 cm
4 人前	2.8 cm
5 人前	3.5 cm
6 人前	4 cm
7 人前	4.7 cm



水の量の目安です、お好みで
加減して下さい。