

食べてみんなかなあ 郡上の味（しし鍋）



《しし鍋》(4人分)

しし肉	400g	(スープ)	
白菜	300g	水	800cc
ねぎ	1本	和風だし	大さじ1
えのき	1株	酒	大さじ3
春菊	1/2束	砂糖	大さじ1
人参	80g	郡上味噌	大さじ2
大根	150g	赤味噌	大さじ3
ごぼう	100g	胡麻ペースト	大さじ2
こんにゃく	1/2個	粉ピーナッツ	大さじ1
生姜	1片		
唐辛子	適宜		

- 1.大根は、皮をむき、いちょう切りにし、下茹でします。
- 2.ごぼうは、きれいに洗い、ささがきにし、水にさらします。
- 3.こんにゃくは、コップのふちを使って切ると味が浸みこみやすいです。
- 4.他の野菜も食べやすい大きさに切ります。
- 5.土鍋に水、味噌など調味料を入れ、よく混ぜ合わせ沸騰させます。
- 6.沸騰したら、しし肉、味のしみにくい大根やごぼう、こんにゃくを入れ最後に葉物野菜を入れて蓋をし煮ます、火が通ったら出来上がりです。

お好みで唐辛子をかけてもおいしく頂けます。
生姜は、すりおろしてスープに混ぜてもいいです。