

# まえばしtonton汁 (簡単レシピ)

## ■ 材料(4~5人分)

豚バラ肉・・・100 g  
玉ねぎ・・・100 g (1 個)  
ジャガイモ・・・100 g (1 個)  
里芋・・・100 g (2 個)  
人参・・・50 g (0.5 本)  
ごぼう・・・50 g (1/4 本)  
きのこ類・・・200 g  
ねぎ・・・25 g (1/4 本)  
しょうが・・・25 g (1/2 粒)  
厚揚げ・・・1/4 丁  
こんにゃく・・・60 g (1/4 丁)



ねじっこ・・・50 g  
(地粉 30 g、水 20cc、塩・ゴマ各少々)

出汁・・・10  
合わせ味噌・・・65 g  
(白地味噌 60 g、赤地味噌 5 g)  
料理酒・・・15cc  
旨味調味料・・・少々  
バター・・・適量  
七味・・・適量  
みょうが・・・小 2 粒



## ■ 作り方

- (1) 豚バラ肉はブロックを作取りし薄切りにする。後に熱湯でサッと茹でこぼし冷水にとる。
- (2) 玉ねぎ、ジャガイモ、里芋、人参、ごぼう、しょうが、こんにゃく、厚揚げをそれぞれカットし、熱湯で霜降りをする。
- (3) きのこ類をバター炒めする。
- (4) なべに分量の出汁を入れ、合わせ味噌を溶き入れる。具材とバターソテーしたきのこ類を入れて煮る。
- (5) 「ねじっこ」は地粉を分量の水で溶き、白胡麻・塩を少々入れて練る。手に打ち粉をしながら、小丸に作って湯がいておき、後に鍋に移す。
- (6) 中火から弱火で煮、あまり煮立てないこと。固い具材に火が通ったらカットしたネギを加えて仕上がり。
- (7) 器に盛って、ミョウガや七味を好みで入れる。

## ■ ポイント

- ☆ 豚肉との相性が良いキノコ類をバターソテーすることによって、さらに美味しさが引き出される。
- ☆ 豊富な具材は形良くカットし、10種類以上の食材が摂取され健康にも良い。
- ☆ 合わせ地味噌を使用し、ひと味違った tonton 汁を楽しむことができる。また、季節により合わせ味噌の配合を変えると美味しさも格段によくなる。
- ☆ トッピングにバリエーションをつけるとさらに美味しくいただける。