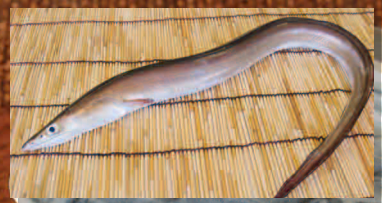


岡山の魚を  
食べよう!



# ハモ鍋

野菜とハモの  
優雅な香り



小麦(しょうゆ由来)



食材中の  
8大アレルゲン

okayama ebooks

## 材料(4人分) & 作り方

30分  
程度  
調理時間

切り身

- ・ハモ(骨切りしたもの) 400g程度
- ・白菜…………… 1/8個
- ・えのき…………… 50g(半袋)
- ・油揚げ…………… 15g(7.5cm×7.5cm)
- ・しいたけ…………… 4個(飾り切り)
- ・玉ねぎ…………… 中1個(1cmの輪切り)
- ・みつば…………… 適量
- ・黄ニラ…………… 半束

### 鍋出汁

- ・ハモの骨(焼いたもの) 適量(15cm×2本程度)  
※手に入れば焦げないように焼いておく
- ・水…………… 500ml
- ・昆布…………… 15cm×2cm
- ・みりん…………… 小さじ1
- ・淡口しょうゆ… 小さじ1

- 1 土鍋に昆布と水を入れ弱火にかける。焼いたハモの骨があれば一緒に入れる。
- 2 別の鍋に湯を沸かし、みつばを茎から入れてさっとゆでる。みつばを上げた鍋に白菜を芯から入れて、しんなりする程度まで軽く下ゆでする。
- 3 白菜を取り出してさっとすすいでから軽く水気を切り、芯からクルクル巻く。巻いた白菜を1cm幅に切っておく。



土鍋全体に泡が出はじめたら(約10分)アクを取り、油揚げ、黄ニラ、食べやすい大きさに切り分けたハモを入れる。

骨を取り出し、えのき、油揚げ、黄ニラ、食べやすい大きさに切り分けたハモを入れる。

全体が煮えたらみつばを入れる。器に取り分けるときは、土鍋と同じようにそれぞれの食材が見えるように盛り付ける。

### POINT

白菜を下ゆでて巻いておくことで、まとまりよくきれいに鍋に収めることができます。

