

にいがたの農産物で

おいしい!
をつくらう。



国際調理製菓専門学校
日本料理担当
荒川 誉明 先生

仙台市内の鮎割烹、とうふ料理専門店を経てホテル仙台プラザ入社。東京第一ホテル仙台、湯沢ホテルイナモト旅館勤務後、ホテルイタリア軒割烹「蛸」に。豊富な魚介類の知識が自慢。専門調理師。

大口蓮根雪見鍋

■所要時間/30分
■カロリー/1人前 378kcal

材料(4人分)

シーフードミックス250g
大根200g
人参50g
木耳(きくらげ)30g
蓮根150g
椎茸2枚
万能葱5本
白菜(中)2枚
長葱1/2本
パプリカ赤30g
パプリカ黄30g
シメジ1/2パック
えのき1/2パック
サラダ油大さじ1

●A

海老(中)4本
蓮根(みじん切り)50g
蓮根(すりおろし)150g
薄口醤油大さじ1/2
味醂大さじ1

砂糖小さじ1
塩小さじ1/2
片栗粉大さじ1
ワンタンの皮20〜30枚

出汁1300cc
牛乳1カップ
味噌大さじ4
糸唐辛子適量

下準備

人参、大根をいちよう切りにし、椎茸、白菜、パプリカは食べやすい大きさに切る。長葱は白髪葱をつくり、万能葱は小口に切る。

1 海老の皮を剥き、包丁で細かく叩く。

2 Aの材料を合わせ、ワンタンの皮で包む。

3 蓮根はいちよう切りにし、水で洗い、薄い酢水に漬ける。

4 鍋にサラダ油を入れ、中火でシーフードミックスを炒め、塩、胡椒で下味をつける。



5 4に出汁を加え、人参、大根、蓮根、きのこ類を加え、中火で人参に火が通るまでゆでる。



6 5に白菜、パプリカを加えて加熱し、牛乳、味噌で味を調える。



7 ワンタンを3分間ゆで、冷水でさます。



8 6に7を加えて加熱し、白髪葱、万能葱、糸唐辛子を散らし、盛り付ける。



9 おいしそうに見えるよう、土鍋に移して盛り付ける。

ワンポイント

カレー粉や粉チーズを加えると、より一層おいしくなります。

Sole! にいがた

に掲載された企業や団体をご紹介します。ご関心のある方は下記までご連絡ください。

農業法人・食品関連企業をはじめ、新潟のあらゆる産業を応援します。



JAバンク 新潟県信連

新潟市中央区東中通一番町189番地3

農業部(農業法人担当) TEL 025-230-2151 融資部(一般企業担当) TEL 025-230-2203

<http://shinren.jabank-niigata.or.jp/>

新潟県信連

検索