



伊賀日野菜みぞれ鍋



〈材料〉4~6人分

●ダシ用	
水	2000cc
昆布	20cm
かつお節	50g
●調味料	
醤油	100~120cc
みりん	100~120cc
●味と香り用	
しょうが	2かけ
ニンニク	3~4かけ
●具材	
伊賀牛薄切り	400~600g
白菜	8~10枚
日野菜の葉（又はほうれん草・小松菜）	2把
豆腐	1丁
金時人参	1本
●薬味	
日野菜（根の部分）	2把
小葱	適量
●シメ	
うどん	適量

1. 下準備（具材）

■白菜は1枚ずつはがして、熱湯で茹でておく。
日野菜の葉は、湯がいて取り出し、冷水で色止めをする。
すだれに白菜3~4枚を互い違いに並べ、その上に
青菜も同様に並べる。水を切るようにして巻き、
4~5cmの長さに切る。



■豆腐は2~3cm角に切る。

■牛肉は食べやすい大きさに切る。

■金時人参は飾りも兼ねて型抜きで抜いておく。



2. 下準備（薬味・ダツ）

■ニンニク・しょうがは繊維に直角に極薄切りにする。

POINT

繊維に対して直角に切ると、
味が出やすくなる。



■日野菜は根の部分をすりおろす。
小葱は小口から細かく切る。

■水に昆布を入れて2~3時間おいておく。鍋を火にかけ、
沸騰直前に昆布を取り出して、かつお節を入れて
1分ほどで取り出し、美味しいダシを取る。



3. 材料を鍋に入れる

■ダシを土鍋に入れて、煮立ってきたらニンニク・
しょうがを入れて香りが出たところで、みりんと
しょうゆを入れる。
そこへおろした日野菜を入れ、みぞれスープに仕立てる。

■具材の豆腐・野菜を入れて、牛肉を入れる。
肉に火が通り始めたら食べ始める。

POINT

■具材は一度に入れず、食べ進むごとに足しながら食べる
方がおいしい。

■うどんは最後のシメに入れる。



4. おいしくいただく

■食べる時に具材をスープと共に器にとり、たっぷりの
刻み葱を散らしていただく。