

# ショッカータイムス

第40回

## 第一章 特集ページ

### ☆鍋スペシャル☆

もう2月になりましたがまだまだ寒い季節が続いていますね。今回の特集はそんな季節にありがたい鍋です。体も温まるし、みんなでわいわい親睦を深めるのに最適です。たくさんの野菜が摂れるので、風邪予防にも効果的ですよ～。

#### 各地の鍋料理

まずは一般的な鍋の紹介からします。

◇寄せ鍋・・・出し汁を入れた鍋に野菜や魚介類など様々な材料を入れて煮込むものです。その地方の産物が入り特色が出ます。具材は、野菜類、大豆製品、練り物類、魚介類、肉類、キノコ類など、ほとんど何でもアリでしょう。

◇キムチ鍋・・・寄せ鍋の、出し汁をキムチベースにしたものです。ピリ辛で食欲増進。メのキムチ雑炊も魅力的ですね。

◇水炊き・・・皮や骨のついた鶏肉のぶつ切りで作るもので、本来は湯で煮たために「水炊き」の名がありますが、現在では多くの場合鶏がらなどのだし汁を用います。それ以外の味は付けず、小皿にポン酢等を入れ、これを付けていただきます。

◇もつ鍋・・・出し汁を張った鍋の中に、下処理した牛(または豚)の白もつ(腸)を入れて味がつく程度に煮込み、後にキャベツやニラ等を入れ、頃合いになったら食べましょう。

◇みぞれ鍋・・・大量の大根おろしを用い、火が通って半透明になった姿がみぞれに似ていることからそのように呼ばれます。また他の種類の鍋、例えば寄せ鍋などの最後に大根おろしを加えて食べるものをみぞれ鍋と呼ぶ場合もあります。大根は消化を助ける酵素を含むため、飲み過ぎなどで胃腸が弱り目のときにもおいしく食べることができますよ。

次に、地方の鍋を紹介します。有名な物には石狩鍋(北海道)、きりたんぼ鍋(秋田)、柳川鍋(東京)、はりはり鍋(大阪、和歌山)などがありますね。では、みなさんは愛知県発祥の鍋にはどんな鍋があるか知っていますか？それは、かしわ鍋ともみじ鍋です。あまりメジャーではありませんが・・・

◇かしわ鍋・・・愛知でかしわといえば、鶏肉のこと。鶏のうま味が溶け込んだ鶏だしで具を煮て、ポン酢しょうゆでさっぱりといただきます。レバーを入れるところも特色です。

◇もみじ鍋・・・鹿肉を入れる鍋で愛知県などの郷土料理。花札で鹿と紅葉(もみじ)が付き物であることからこの名で呼ばれています。鹿肉とゴボウ、椎茸、ネギ、こんにゃくなどを味噌で煮る鍋をさします。



←かしわ鍋



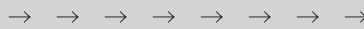
もみじ鍋→

## 土鍋の手入れと使い方

### ～土鍋を始めて使う時～

買ってきたばかりの土鍋には土臭さが残っているので、臭いを取るために次のような下準備をしてあげます。

- [1] 鍋に冷やごはんをお茶碗1杯分入れ、上から水を7～8分目まで加え、蓋はあけたままごく弱火にかける。
- [2] 沸騰してきたら塩を1つまみ入れて混ぜ、弱火のまま2時間弱おかゆを煮込む。
- [3] 火を止めて土鍋が冷めるまで置いたあと中身を捨て、柔らかいスポンジなどで、内側を水洗いする。
- [4] 布巾で水気を拭き取り、あとは自然乾燥で完全に乾かしてから収納します。



### ～土鍋を使う時の注意点～

[1] 土鍋は急激な温度変化に弱いため、底がぬれている状態で強火にかけたり、熱い土鍋をいきなり水につけたりするとヒビが入ってしまうことがあります。土鍋の底がぬれている場合は、タオルやふきんなどで水分をぬぐい去ってから火にかけましょう。また、火にかける時も、始めは弱火からスタートし、次いで中火、強火、というように温度を上げていくのがベスト。食事が終わった後の土鍋は、そのまま放置して熱を下げ、完全に冷めてから洗剤は使わず、やわらかいスポンジで水洗いします。

[2] 土鍋の底(外側)は、クレンザーやタワシで洗ってはいけません。火が直接あたる底の部分は、触ってみるとわかりますが、ザラザラしている土の地肌です。釉薬(うわぐすり)がかかっていないため、強く洗い過ぎると傷が入ってしまいます。



[3] 土鍋は完全に乾かしてから収納しないと、カビが生える原因になります。優しく水洗いした後はタオルや布巾で水気をぬぐい、そのまま放置して完全に乾燥させてから収納します。

### ～ヒビ割れてしまった場合～

使用している土鍋にヒビが入ってしまった場合は、土鍋を始めて使う時と同じ手順でおかゆを炊きます。米に含まれているデンプン質が土鍋のヒビに入り、傷を塞いでくれるのです。また、冬が終わって土鍋を長期にわたり収納した時は、次のシーズンの初めに、同じ手順でおかゆを炊くことをお勧めします。

参考URL Wikipedia鍋料理 <http://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%8D%8B%E6%96%99%E7%90%86>  
 日本の鍋料理 <http://www.shufu2.jp/season/nabe/>  
 日本うま味調味料協会かしわ鍋 <http://www.umamikyo.gr.jp/recipe/recipe/1037.html>

普段は授業中以外かけないことが多いのですが、寝不足の日などに眼鏡をかけてカモフラージュしてます。(みっくす)眼鏡って…このまえ眼鏡が歪んだんですけど…。だから眼鏡は二つ持ってます。万が一のための予備ですね。(もも)

## 第二章 料理魂

### キムチ鍋&みぞれ鍋

今回の料理魂は、鍋パーティーのときに作ったキムチ鍋とみぞれ鍋を紹介します。

もう2月になりましたが、まだまだ寒い季節は続きますよね。

そんなときにはやっぱりみんなで卓を囲んで食べるあったか〜い鍋が一番ですね。

#### ☆キムチ鍋(4人前)☆

キムチ	400g
豚肉	500g
白菜	1/2玉
白ねぎ	2本
ニラ	2把
もやし	1袋
にんじん	中2本
大根中	1/2本
エリンギ	5〜6本
糸こんにゃく	1袋
豆腐	1丁
味噌	大さじ3程度
豆板醤	大さじ1程度
ご飯	2〜3合
卵	3個



#### ☆作り方☆

##### ①材料の下準備をする

にんじんは輪切りまたは半月切り、大根は半月切り、白菜の葉はざく切りで茎は削ぎ切り、エリンギは薄切り、ニラは5cm長、ねぎは開いてから5cm長、豆腐は16等分、豚肉は適度な大きさに切り糸こんにゃくは下茹でしてから2、3回刻む。

##### ②つゆを用意する

鍋に少なめの水を入れて、根菜類を入れてから火にかける。

煮立ったら弱火にして味噌、豆板醤を入れる(味はやや濃い目に)。

##### ③材料を入れる

火は中火程度。過度に沸騰させないように。

エリンギは早めに入れる。

その後残った材料(ご飯、卵以外)を入れていく。見栄えがよくなるように入るとさらにおいしさがUPするかも。

##### ④煮込む

5〜10分を目安に煮込む。材料に火が通ってやわらかくなったら完成！！

##### ⑤シメの雑炊

シメでキムチ雑炊を作りたい人は、残り汁を沸騰寸前まで加熱し、ご飯を加えて弱火で2〜3分炊く。

火を止めて卵を加え手早く混ぜてでき上がり！！半熟卵がいやなら火は止めなくても良い。

#### ☆作り方のポイント☆

- ・鍋が小さい場合は、何回かに分けて材料を入れるようにしましょう。
- ・キムチや豆板醤を加減することで好みの辛さにしましょう。
- ・材料の切り方を細かく載せましたが、鍋はみんなで楽しく食べることが目的なのであまり細かいことは気にせず作りましょう。(必ず一人は鍋奉行っているものですけどね)

## ☆みぞれ鍋☆

大根	中1本～1本半
にんじん	中2本
白菜	1/2玉
しいたけ	10個程度
えのき	1株
豆腐	1丁
豚肉(こま切れ)	400g
白ねぎ	1本
葛きり	1袋
昆布(乾燥)	10cm
つゆの素	適量
うどん	3玉(シメ用)



## ☆作り方☆

## ①材料の下準備をする

大根は半分を半月切りにし、残りはおろす。にんじんは輪切りか半月切り。しいたけは4等分するか飾り切り。白菜は葉をざく切り、茎を削ぎ切りにする。豆腐は16等分。白ねぎは開いてから5cm長に切る。えのきは水洗いしてから適当にばらばらにする。葛きりは軽く下茹でしておく。

## ②つゆを準備する

水を鍋に入れ、昆布を入れて火にかける。沸騰したら昆布を取り出して、つゆの素を加える。(味付けは濃い目に)

## ③具を入れる

先に根菜類だけ入れて5～10分煮込む。

その後残りの材料(うどん以外)を入れる。このときに大根おろしも入れる

## ④煮込む

10分を目安に煮込んで出来上がり。

## ⑤シメのうどん

シメでうどんを食べたい人は、残り汁を沸騰しない程度に加熱し、うどんを加えて煮込んであっさりとお食べましょう。

## ☆作り方のポイント☆

- ゆずこしょうなどにつけて食べてもなかなかおいしいです。
- キムチ鍋と同様に細かいことは気にせず作ったほうがおいしく食べられると思います。

## あとながき

鍋特集はいかがでしたか？これを機会に友達と鍋会でもやってみようかなと思っていただければ編集者は幸いです。思い切って気になるあのコを誘ってみるのも良いかもしれませんね^^  
こたつを囲んで鍋をつっかけ、雰囲気も和んで至福のひとつときが訪れること間違いなしです。  
というわけで、今年もよろしくお祈いします～。

文責：食生活班

ソースは忘れましたが文系人間と理系人間のめがねはそれぞれ特徴があるそう。それはともかく私のめがねは掛けてるのを忘れる軽さです。風が吹いたら飛んでいきます。(まや)