令和8年度 食卓に飛騨牛・飛騨産豚の和食！
・・・汁物 塩こうじ仕立て 季節のうまみたっぷり豆乳豚汁・・・

【材 料】 6人分
・飛騨産豚 肩ロース…12枚　・大根…1／8本
・白ネギ…2本　・白菜…2枚　・小松菜…6枚
・にんじん…1／2本　・しめじ…1株　・厚揚げ…1枚
・出汁用昆布…1枚　・干し椎茸…1枚と1／2枚
・塩こうじ、西京味噌、サラダ油、生姜、黒コショウ…適量
・豆乳…200cc程度

【下準備】
・鍋に水を1700cc入れ、出汁用昆布を入れておく（セミナー時の分量。調理行程①のとおり、後ほど180cc取ります）。
・ボウルに水100cc入れ、干し椎茸を戻しておく。
・豚肉をバットに広げ、肉の約10％の塩こうじをかけて軽くマリネしておく。

【調理行程】
①昆布が入った鍋を火にかけ、沸いたら火から外す（セミナー時は牛しゃぶ巻き用に180cc取る）。大根とにんじんを茹でる鍋を火にかける。

②大根、にんじん、白ネギ、白菜、しめじ、厚揚げを食べやすい大きさに切る。生姜はスライスする。

③大根とにんじんを柔らかくなるまで10分程度煮る。小松菜も湯通しする（セミナー時は牛しゃぶ巻き用のにらも）。

④塩こうじに漬けた豚肉と白菜をフライパンで炒める。しんなりし、焦げ目が程よくついたら昆布出汁の鍋に入れる。

⑤昆布出汁の鍋を火にかけ、戻した椎茸を汁ごと入れる。白ネギ、しめじ、厚揚げ、生姜、柔らかくなった大根とにんじんも鍋に入れ、5分程度軽く煮込む（様子を見て昆布を取る）。

※裏面に続きます

⑥全体の 10％程度の量の豆乳を加えて火を止める。

⑦西京味噌、塩こうじで味を整えて、具を休ませる。

⑧具を別皿に取って、お椀へ盛り付ける。汁をはり、黒コショウをかけたら完成。

【完成イメージ】



【メモ】