



モモちゃんの桃豚クッキング♥

2021年

2月

8日 放送分

カレー味のきりたんぼ鍋です。桃豚の旨み、まろやかなチーズが溶け込んだカレースープは、たんぼとの相性抜群。

寒締めで甘さを蓄えた蒟まつ菜をたっぷり加えていただきます。

煮過ぎずサッと火を通し、シャキシャキした食感をお楽しみください。

第15回

桃豚と蒟まつ菜の ★きりたんぼ^{おう}カレー鍋



【蒟まつ菜】

大仙市で栽培されている寒締め小松菜。
30cmほどある大きな草丈と強い甘みが特徴。
収穫時期は1月中旬から2月。

レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《4人分》

桃豚ロースしゃぶしゃぶ用	200g
蒟まつ菜	200g
えのきだけ	150g
にんじん	1/3本
きりたんぼ	4本
★水	800cc
★市販のカレールー	60g
★しょうゆ	大さじ2
★みりん	大さじ2
ピザ用チーズ	50g

作り方

- 蒟まつ菜は5cm幅に切る。えのきだけは石づきを切り落として小株にわけると、にんじんは縦方向の薄切りにしてサッと下茹でしておく。きりたんぼは半分の長さに切る。
- 鍋に★を入れて火にかける。温まったら桃豚、蒟まつ菜、えのきだけ、にんじん、きりたんぼを加え、火が通ったらピザ用チーズをのせる。



ポイント

- *ピザ用チーズを入れる事で、スープに溶け込んでコクのあるまろやかな味となる。
- *蒟まつ菜は茹で過ぎずにサッと火を通す。代わりに白菜を使っても美味しく作れる。

ポークランドグループ