Fukui brand

09

海鮮そば鍋

魚介、お野菜、お肉のうま味がつまった
お出汁が絶品の贅沢なお鍋です。

そば

「越前おろしそば」が有名な福井のそば。美味しい理由は、豊富な在来種と、石臼を利用する製粉方法、そして美しい自然が生み出した美味しい水にあります。

甘えび

真っ赤な見た目は新鮮さの証。食せばぷりぷりと身がはじけ、口の中いっぱいに甘さが広がります。

香福茸

福井県のジャンボ原木しいたけの最高級ブランド。肉厚でジューシーな食感と香り高い味わいは格別です。

材料(4人分)

	県産そば(ゆで麺)	2玉
	県産甘えび	4尾
	カニ足	半身
	鶏むね肉	1枚(約250g)
	しらたき	300g
	ねぎ	1本
	香福茸	4枚
	たら	2切れ
	はまぐり	4個
	木綿豆腐	1丁
	白菜	1/8個
	しめじ	1/2パック
	春菊	1/2束
材料A	顆粒だし	小さじ1/2
材料A	水	6カップ
材料A	酒	大さじ2
材料A	しょう油	大さじ1
材料A	塩	小さじ1

作り方

1. 甘えびは爪楊枝などで背わたを取る。
   カニ足は1本ずつに切り分ける。
2. 鶏むね肉はひと口大に切る。
   しらたきは適当な長さに切り、下ゆでする。
3. たらはひと口大に切る。はまぐりは塩水で洗う。
   木綿豆腐は8等分に切る。白菜と春菊はザク切りにする。
   しめじは石づきを切り取る。ねぎは斜めに切る。
   香福茸は軸を取る。
4. 土鍋に入れた(材料A)を煮立て、[2.][3.]を入れ、
   火が通ったら[1.]とそばを加える。
   甘えびに火が通ったら出来上がり。

POINT

甘えびはすぐに火が通るので、最後に加えて火を通しすぎないようにしましょう。