

◎ お正月の残り野菜でもつ煮 ◎

2024年1月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（1本分）

豚もつ（ポイル）	300 g
大根	200 g
こんにゃく	150 g
人参	60 g
ごぼう	30 g
長ねぎ（青い部分）	1本分
生姜（千切り）	1片
だし汁（かつお）	600ml
酒	100ml
A味噌	大さじ3〜4 （味噌の種類により調整）
A濃口醤油	大さじ1.5
Aみりん	大さじ2
Aにんにく（すりおろし）	大さじ1
小口ねぎ（白ネギ）	適量



■コメント■

新年一発目のレシピはもつ煮レシピです。一晩おくと、味がしっかりなじみます。

当日食べる場合は一度冷ましてから温めなおしてください。煮物なので、冷蔵庫をのぞいて正月に余ったお野菜を入れてください。味噌は冷蔵庫にあった米味噌と赤味噌2種類ブレンドして入れています。

臭みのないもつ煮を作るポイントは

- ①こんにゃくは塩をしりもみこみ、下茹でして臭みをとる。
- ②スーパーで売っているもつは、下処理はされていますが、においが残っているので下茹でし、しっかり水でもみ洗いする。それでも気になる場合は、片栗粉をまぶして洗い流してください。



1

もつは茹でこぼし、水洗いし汚れた部分を洗い流す。大根と人参・ごぼうは乱切りに、こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、塩をもみ込み下茹でしておく。

2

鍋に油を入れ、もつと生姜を入れ、軽く炒める。酒を加え、アルコールが飛んだら、だし汁・長ねぎ（青い部分）を入れ、あくとりながら30分煮る。

3

大根・こんにゃく・人参を加え弱火にしてさらに10分煮る。（水が減ってきたら加える）

4

長ねぎを取りだし、Aを加えて、さらに弱火で落とし蓋をして3-40分煮る。
もつの柔らかさと味をみる。足りないようであれば調味料を加える。

5

器に盛り付け、小口ねぎをのせる。七味唐辛子を添える。