

DOSHISHA

Live™

YAKISUKI NABE

ジューシー焼きすき鍋

Recipe



ご使用前の前に (メンテナンス方法)

《準備するもの》

- ・ハケ、キッチンペーパーなど
 - ・塩分を含まないサラダ油などの食用油
 - ・ミトンなど耐熱性のあるもの
-

《使用前のお手入れ》

- ①はじめてご使用になるときは、よく洗い、水気を拭き取り、よく乾燥させてください。
- ②製品全体にまんべんなく、食用油をキッチンペーパーやハケで薄くのばし、5分ほど加熱します。

《使用後のお手入れ》

- ①使用後は、十分に冷めた後にお湯とスポンジでよく洗います。
- ②5分ほど加熱し、水分を飛ばします。
- ③十分に冷めた後にやけどに注意して、全体にまんべんなく、食用油をキッチンペーパーやハケで薄くのばし、5分ほど加熱します。



使用後、熱いまま水につけるなど、急冷はしないでください。



ミトンなど耐熱性のあるものを使用し、やけどに注意してください。

おいしいすき焼きの為のポイント

1

割り下のおすすめ比率は、
[しょうゆ4:みりん3:砂糖2:水1]
砂糖とみりんの量を変えて好みの甘さに。

2

お肉の片面をじっくり焼き目をつけて香ばしい
香りをひきだす。

3

ねぎとお肉を先に焼き、そのあと割り下を加える。





焼きしゃぶ鍋

[材料]

- ・牛薄切り肉…300g
- ・水菜…1束
- ・にんじん…1/3本
- ・しめじ…1パック
- ・長ねぎ…1/2本
- ・豆腐…1/2丁
- ・出汁…3cup
- ・しょうゆ…大さじ1と1/2
- ④・酒…大さじ1と1/2
- ・みりん…大さじ1と1/2
- ・塩…小さじ1/2

1. ④を合わせておく。
 2. にんじんはスライサーやピーラーなどで薄くスライスする。水菜は5cmにザク切り、長ねぎは斜めに切る。しめじは子房にわけ、豆腐は適度な大きさに切る。
 3. 鍋に1を入れて火にかけ、沸騰したら2を入れる。
 4. プレートでお肉を焼き、スープにつけながら食べる。
- ※お好みで大根おろし、ぽん酢、ごまだれなどをつける。



きりたんぽ風鍋

[材料]

- ・鶏もも肉…200g
- ・ごぼう…1本
- ・にんじん…1/2本
- ・まいたけ…1パック
- ・ねぎ…1/3本

- 〔A〕・出汁…4cup
- ・しょうゆ…大さじ2と1/2
- ・酒…大さじ2
- ・みりん…大さじ2

- 〔B〕・ごはん…300g
- ・片栗粉…大さじ1
- ・塩…少々

- 1.〔A〕を合わせておく。
- 2.〔B〕をすりこぎなどでつぶしながら混ぜ、一口大に丸める。
- 3.鶏肉を一口大に切る。ねぎは千切り、にんじん、ごぼうはさがぎにする。まいたけは一口大にほぐす。
- 4.鍋にねぎ以外の3と1を入れ、煮立ってアクが出たら取る。
- 5.2をプレートに並べ、両面に軽く焼き目がつくまで焼く。
- 6.5とねぎを加え、ひと煮立ちしたらできあがり。



YAKISUKI NABE

ジューシー焼きすき鍋

その他のアレンジレシピは
こちらからご覧いただけます。



アレンジレシピ監修

坂口もとこ Motoko Sakaguchi

メニュープランナー / 料理研究家

2004年より料理教室「mi casa tu casa」主宰。

モッチ&ベントン

フードコンサルティング株式会社 代表取締役

季節感を意識した料理をテーマに幅広く講座開催やレシピ開発を行う。
野菜ソムリエ資格を活かし、バランスのよい食事を実践するための食べ方、
選び方、調理法、栄養学などを中心に講演活動も行う。
消費者、生活者目線での実生活に基づいたレシピ提供、書籍出版、
企業メニュー開発、食イベントプロデュースなどが好評を得ている。

主な著書

『アーモンドミルクのチカラ』『塩レモンのチカラ』『私のコメパン5週間』

『いつもほかほかパンのあるおいしい生活』

『ホームベーカリーで「ごはんパン」』など。

日本野菜ソムリエ協会ベジフルクッカー講師

日本フードビジネスコンサルタント協会理事

※レシピの手順をご確認いただき、ご使用ください。

※レシピに使用している写真は全てイメージです。