

富士宮産の食材でつくる!!

富士山ちゃんこのレシピ



★材料(4人分)

| | |
|-------|-------|
| 富士の鶏 | 300g |
| にじます | 300g |
| 厚揚げ | 1/2枚 |
| えのき | 1/5袋 |
| コンニャク | 1/2枚 |
| ニラ | 1/2束 |
| しめじ | 1/5袋 |
| 大根 | 1/5本 |
| 人参 | 1/2本 |
| 玉ねぎ | 小1個 |
| キャベツ | 1/5個 |
| ゴボウ | 1/2本 |
| 味噌 | 大さじ4 |
| 酒粕・酒 | 各大さじ1 |
| 砂糖・醤油 | 各大さじ1 |
| 出汁 | 5カップ |

★作り方

- ①大根、人参は削ぎ切りに、下茹で。ゴボウはさがきにして、アク抜きし、コンニャクはちぎる。
- ②鶏肉、にじます(一口大)を沸騰した鍋の中に入れ、アクを取り、酒を入れて再び沸騰させ酒をとばす。
- ③火を弱め味噌を少し濃い目にいれる。(味噌煮込みにやや近いほど)砂糖は少し甘みを感じる程度。酒粕、醤油を色付け程度に垂らす。
- ④ゴボウ・コンニャク・玉ねぎ・大根・人参・厚揚げ等煮えにくいものからいれる。
- ⑤材料が煮えたら、残りのえのき・しめじ・キャベツ、最後にニラを入れて、召し上がれ。

その他

厚揚げ 1口大、玉ねぎ くし切り、キャベツ ざく切り

※調味料(味噌・酒粕・砂糖・醤油)は、お好みで調整



富士山ちゃんこは、大相撲高砂部屋で特別に考案いただいた、富士宮産の食材をたっぷり使ったちゃんこ鍋です。皆さんご家庭でぜひ作ってみましょう!!

また、メニュー化をしていただける飲食店を大募集しています!

詳しくは、富士宮市産業振興部農業政策課食のまち推進室(電話:0544-22-1691)まで。

