



神 武 鍋

神武鍋の紹介

高原町の「神武鍋」は、町を代表する郷土料理として平成元年に誕生しました。みそ味をベースとした寄せ鍋で、猪肉、鶏肉と高原町の特産品である干しいたけ、里芋、ごぼうなどを使います。また、野趣をだすため「そばだんご」を加えてあります。他におからだんご、むかご、山芋など加えてもよいでしょう。

■材 料 (6～7人分)

●材料名	分量
・しし肉	200g(うす切14切)
・鶏ももぶつ切り	600g(21切)
・干しいたけ(肉厚)	50g(14枚)
・里 芋(小)	500g(21個)
・ゴボウ	200g
・人 参	200g(1本)
・しめじ茸	200g(2P)
・大 根	300g(小1/2本)
・白 菜	500g(大8枚)
・ロールイカ	200g
・え び	7匹
・焼トーフ	1丁
・春 菊	1把
・わけぎ	7本
・小ねぎ(薬味用)	20g(3本)
・そば粉	140g
・コンニャク	200g

●煮 汁

分量

①	・出し汁	(カップ10)2000cc
	・出し昆布	20cm2枚しいたけのも どし汁

②	・酒	大さじ2杯
	・みりん	大さじ2杯
	・米みそ	140g
	・塩	少々
	・白ゴマ	少々

●薬 味

分量

③	・小ねぎの小口切り	3本分
	・ゆずの千切り	$\frac{1}{6}$ ケ
	・一味唐辛子	少々

●巾 着

- ・うすあげ4枚(1枚を2つに切る)
- ・やまいも150g(下ろす)
- ・干しいたけ5g(千切り)
- ・干びょう 少々(あげを結ぶ)
- ・切り干し大根 15g(水に戻す)

作 り 方

●下ごしらえ

- しし肉……………1人2切に切ります(7人で14切)
- 鶏 肉……………1人3切に切り熱湯を通して霜降りにします。
- 干しいたけ…厚肉のものを求め、サット水洗いしてぬるま湯で充分もどします。
つけ汁は煮汁に使います。
- 里 芋……………1人3ヶづつに下ごしらえして、下ゆでしておきます。
- ゴボウ……………皮を除いて大きいさがきにして、酢水につけておきます。
- 人 参……………6～7mm厚さに切って梅型に抜き、切り込みを入れて、ねじ梅にして、下ゆでして置きます。
- しめじ茸……………石づきを取り、小房に分けます。
- 大 根……………皮むき器を使い10cm長さ位の薄切りにします。
- 白 菜……………5～6cm位の長さに切ります
- 焼きトーフ……………角切りで1人2切づつに切ります。
- 春 菊……………食べやすい大きさに切りそろえます。
- わけぎ……………熱湯でゆで、水でさましてから10cm位に切りそろえて、白いところと青いところを組にして2本づつにして軽く結んで形を整えます。
- こんにゃく……………手ちぎりで下ゆでします。
- そば粉……………粉を合せて、ぬるま湯を少々加え、こねて耳たぶ位のかたさにして、のぼし1cm幅に切る。

●煮汁Aが沸とうしたらBを入れ、煮えにくいものから順に入れる。