

## 万病の予防には「鍋で温活」、元気な冬を!

鍋ほど身も心も温まる料理はないでしょう。最近は、体を温める事を「温活」と呼んでいますが、土鍋料理で体調管理、「鍋で温活」のおすすめです。栄養補給もしやすく、食欲増進間違いなしです。豆腐を使ったヘルシー大肉団子をご紹介します。

### 大肉団子の土鍋煮



#### ●材料 (3人分)

豚ひき肉	450g
綿豆腐	3/4丁
干し椎茸	2~3枚
白菜	3~4枚
筍	70g
もどした中国はるさめ	60g
ニラ	半束

#### 【肉団子下味】

長ネギ5cm、しょうが薄切り2枚、水75cc、卵1個、塩小さじ1/2、酒・片栗粉各小さじ2、胡椒

#### 【煮込み用調味料】

鶏ガラスープ1000~1200cc、サラダ油70cc、白菜炒め用サラダ油1・1/2、片栗粉水溶き少々、塩小さじ1/3、醤油大さじ1・1/2

#### ●作り方

**1** 豚ひき肉と水気を切った豆腐をボールに入れ、粘り気が出るまでよく混ぜあわせる。

**2** 長ネギとショウガを包丁の柄で叩き、水75ccの中に5分置く。



炒めた白菜の上に、茶色く色付くまで焼いた、肉団子をのせる。



スープに、ご飯を入れて食しても美味しい。

**3** ①に②の水と卵、塩小さじ1/2、酒と片栗粉各小さじ2、胡椒適量を入れ、良く混ぜ、3等分する。

**4** 白菜は5cm幅に切る。サラダ油大さじ1・1/2で炒め、土鍋に移す。

**5** 中華鍋又はフライパンに、サラダ油70ccを熱し③の肉を手にとり大団子に形を整え、片栗粉の水溶きをまぶしつけて、しっかり焼く。

**6** ⑤の肉と、もどしたいけ、筍の薄切り、もどしたはるさめを土鍋に入れ、残りの白菜を肉にかぶせ、ガラスープを注ぎ、蓋をして弱火で1時間半位煮る。ある程度時間がたったら、塩と醤油で味を整える。煮あがる直前にニラを落とす。煮上がったらスープと一緒にいただく。

#### ひとくちmemo

- ・準備しておけば、煮込んでいる間にキッチン清掃などに時間が使える。
- ・肉団子の大きさは、食べる量に合わせて不揃いで良い。食べ安い大きさに調整しても良い。
- ・ガラスープの量は、市販品使用で、200ccの水に小さじ1が目安、スープの銘柄で塩分の量が違うので、適宜味付けは調整する。好みでホタテガラスープを入れるとコクが出る。
- ・煮汁が煮詰まったらスープを足してゆっくり煮込む。

#### 土屋 品子 Shinako Tsuchiya

埼玉県在住。料理研究者としてテレビ、雑誌、講演等で活動後、短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。衆議院議員

